

Arslonov Shavkat Arslonovich

Alimov Umid Abduxamidovich

KARATE NAZARIYASI VA USLUBIYATI



O'quv qo'llanma

Chirchiq 2021

MUNDARIJA

	Betlar
So'z boshi.....	7
	8
	9
	13
	13
	14
	14
	15
	16
	16
	17
	17
	18
	18
	18
	19
	22
	24
	26
	30
	31
	34
	38

42
46
47
49
51
53
55
56
58
60
63
64
68
71
74
78
81
96
97
100
103
107
110
113
123
124
128

133

137



KIRISH

O'zbekistonda yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musabaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish, sog'lom turmush tarzini shakillantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Respublikaning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarli foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida ***O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yilning 20 yanvarda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" farmoni*** imzolandi. Mazkur farmon uch bosqichli sport musobaqalari, ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lom hayot kechirishning asosi ekanini targ'ibot qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalarni hal qilish uchun katta turtki bo'ldi de. Shuningdek jismoniy tarbiya va

sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish, kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish masalalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash, sog'lomlashtirish, sport musobaqalarini o'tkazish va jarayon to'g'risida keng axbotot tushuntirish ishlarini olib borish nazarda tutilgan.

Vatanimiz ravnaqi uchun xizmat qiluvchi yoshlarni ham jismoniy, ham ma'naviy - ma'rifiy jihatdan to'g'ri tarbiyalashimiz zarur.

Mazkur o'quv qo'llanma karate bo'yicha murabbiylarni tayyorlash, kasbiy malakalarini oshirish, sport pedagogik mahoratini oshirishga xizmat qiladi deb, umid qilamiz.

MUSTAQIL O'ZBEKISTONDA KARATENING RIVOJLANISH VA ISTIQBOLLARI

Mustaqil O'zbekistonimizda barcha jabhalar qatori jismoniy tarbiya va sport shiddat bilan rivojlana boshladi. Malakali sportchilarni tanlash, tayyorlash, ularga munosib sharoit yaratish asnosida xalqaro miqiyosdagi sharoitlarni kuchaytirish ustuvor ahamiyat kasb etdi. O'zbekistonning jahon maydonida jahon hamjamiyatining teng huquqli a'zosi sifatida kirishi ko'plab sport turlari bo'yicha sport federatsiyalari va birlashmalarining paydo bo'lishiga zamin yaratdi. 1979 yilda birinchi marta karate sport turi sifatida O'zbekiston uchun rasmiy ruxsat oldi. Bunga qadar tobora ommalashib borayotgan ushbu sport turidan foydalanish nafaqat tazyiq, balki ta'qib qilindi. Oddiy odamlarga karate mahoratni o'rgatish boshqaruv tizimi uchun xavfli jangovor sport sifatida baholandi.

1979 yildan beri musobaqalarning uch turi o'tkazildi: kumite, kata va tameshivari.

Kumite - ma'lum qoidalariga ko'ra ikki sportchi o'rtasidagi duel.

Kata - xayoliy raqib bilan dueldagi murakkab zarbalar to'plami.

Tameshivari - bu qo'llar, oyoqlar, tirsaklar, boshning zarbalari bilan turli xil qattiq narsalarni (taxta, g'isht, idish, plitka va boshqalar) sindirish, ajratish qobiliyati. Bu fitnes, portlash kuchi va ta'sir qilish tezligi, reaksiya, shuningdek, aqliy va jismoniy energiyani bir zumda jamlash qobiliyatini sinashning ajoyib usuli.

1979 yilda bo'lib o'tgan birinchi O'zbekiston chempionatida ushbu sportning respublikada rivojlanishiga beqiyos hissa qo'shgan birinchi karatechi Arslan Elov va uning shogirdlari Tohir Orifjonov va birinchi o'zbek chempioni Abdurazak Bo'riboev chempionlikni qo'lga kiritishdi. Akmal Bobojonov faxrli ikkinchi o'rinni egalladi.

1979 yilda Leningrad shahrida karate bo'yicha Butunittifoq musobaqa bo'lib o'tdi. Unda Nikolay Yugay birinchi, Abdurazak Bo'riboev ikkinchi o'rinni egalladi. O'sha yillarda o'zbek sportchilarining erishgan yutuqlari orasida 1981 yilda Butunittifoq chempionatida Mars Liva 1981 yilda Leningradda Eduard Li ikkinchi o'rinni egallaganini aytib o'tish joiz.

1990-yillarning boshiga kelib, VUKO Jahon karate federatsiyasi tarkibiga 120 dan ortiq mamlakatlar kiritildi. Shuningdek, Yevropa - EKV, Pan Amerika, Osiyo-Tinch okeanida karate ittifoqchilari faoliyat yuritardi.



Arslan Elov muxlislar orasida (1979)

Anskiy va Afrika birlashmalari va karate federatsiyalarida 1992 yilga kelib 123 ta jahon chempionatlari o'tkazildi, 1992 yilda Ispaniyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida 50 dan ortiq mamlakatlar qatnashdilar.

Yuqorida aytib o'tilganidek, O'zbekiston mustaqillikka erishgach, karate yangi yosh davlatda juda yuqori sur'atlar bilan rivojlana boshladi. Dastlab, karate-do bolalar va yoshlar uchun tomoshabinlarni xushnud etdi. 1990-yillarning boshlarida yosh karatechilar uchun milliy bayramlarda ishtirok etish odat tusiga kirdi. Masalan, 1993 yilda O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Murod va Komil Odilov, Sherali Boltaev, Mirmuxsin Karimov Toshkent shahridagi Do'stlik maydonida sport namoyishlarini kuchaytirishdi. Shu orada Mustaqillik maydonida minglab tomoshabinlar 9-11 yoshli karatechilar - Denis Kim, Uyg'ur Ahmedov, G'ayrat Shalkarbaev, Mixailning chiqishlarini olqishlardilar.

Shunga o'xshash "spektakllar" O'zbekistonning boshqa shahar va qishloqlarida ham o'tkazilib, sharqiy mentalitetga mos sport turiga minglab yangi muxlislarni jalb qildi.

1996 yilda O'zbekiston Milliy Karate Federatsiyasi tashkil etilganidan keyin faxriy Prezident Arslan Elov boshlagan

1980 yil sportchilarimizning xalqaro maydonga rasmiy chiqishi.

1997 yil oktabr oyida Gulistonlik talaba Vladislav Nam Tokioda 15-marotaba taekvondo, karate, kikkoksing va muay-tayning eng yaxshi ustalarini birlashtirgan Maranborg Kubogi nufuzli turnirning kumush medaliga sazovor bo'ldi. Bir xil sharoitda raqobatlashish va o'z vatanida ko'plab karate bo'yicha g'alaba qozonish O'zbekiston uchun juda ko'p narsa ekanligini, o'sha paytga kelib faqat Yaponiyalik mutaxassislar bilishar edi.

45 mamlakatdan kelgan yosh sportchilar 1998-yil dekabr oyida Budapeshtda bo'lib o'tgan bolalar va o'smirlar o'rtasidagi 98-Jahon kubogi musobaqalarida ishtirok etishdi. Umumjamo'a hisobida birinchi o'rinni egallab, Jahon kubogini qo'lga kiritgan o'zbekistonlik karate kurashchilarining g'alabasi turnirning haqiqiy

sensatsiyasiga aylandi. Shaxsiy musobaqada yosh sportchilarimiz 5 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza medaliga sazovor bo'ldi.

1999- yilda o'zbekistonlik karatechilar turli xil jahon chempionatlari, yirik xalqaro turnirlar va chempionatlarda 150 dan ortiq turli nomdagi medallarni qo'lga kiritdilar.

1999-yilning bahorida Brisben (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan Gran-pri turkumidagi xalqaro turnirda karatechilarimiz yigirma beshta medalni qo'lga kiritdi, ularning o'n to'rttasi oltin edi.

1999-yil may oyida Navoiy shahrida o'tkazilgan karate kyokushkin-kay bo'yicha ikkinchi respublika chempionatida Jasur Safarov erkaklar o'rtasida mutlaq chempioni bo'ldi.

1999 -yil avgust oyida Germaniyaning Erdling shahrida klub jamoalari o'rtasida karate bo'yicha Jahon kubogi bo'lib o'tdi. Bunday nufuzli musobaqada birinchi marotaba ishtirok etgan O'zbekiston karatechilari 6 ta oltin, 1ta kumush va 6 ta bronza medalni qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida uchinchi o'rinni egalladi. Otabek Qosimov, Elyer Dadamirzayev va A'zam Abdumavlyanov ikkita dasturda g'olib va ikkita oltin medal egalariga aylanishdi.

1999-yil dekabr oyida dunyoning ko'plab mamlakatlaridan 400 dan ortiq yosh sportchilar karate-do bo'yicha bolalar va o'smirlar o'rtasida Jahon kubogida (Vengriya) to'planishdi. "Dinamo" sport jamiyati o'quvchilari o'n bir yoshli Regina Niyazova va Nikita Taranuxin bosh mukofotni qo'lga kiritishdi. Ularni g'oliblikka 4-dan A.Popov va T.Muxamedov kabi tajribali murabbiylar tayyorlashgan.

2000 -yil karatechilarimiz uchun "samarali" bo'ldi. O'zbek karatechilarining g'alabali yurishlari davom etdi. Yevropaning 30 mamlakatidan karate-do jamoalari 2000 yilning bahorida Budapeshtda bo'lib o'tgan Yevropa kubogi musobaqalarida ishtirok etdilar. Osiyodan faqat O'zbekiston jamoasi qatnashdi. 15 ta medal - 7 ta oltin, 2 ta kumush va 6 ta bronza - bu sportchilarimizning Budapesht musobaqasidagi natijasi. Shaxsiy tanlovda Shirin Abdurahmonov, A'zam Abdumavlyanov va Otabek Qosimov g'olib bo'ldi. Kunitadagi ikkinchi natijani 15

yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan karatechilar ko'rsatdi, ular orasida Parvis Abdumavlyanov kumush medal sohibiga aylandi. Erkaklar jamoasi katada bronza medaliga sazovor bo'ldi. Musobaqa natijalariga ko'ra Aziz Toshpo'latov, Sarvar Ismoilov, Otabek Qosimov uchinchi bo'ldi.

2000 yil kuzida bo'lib o'tgan O'zbekiston kubogi uchun o'tkazilgan sport forumida "Karate", "Bilol" va "Azamatkarim" klub jamoalari kumite va kata bo'yicha eng yaxshi deb topildi. Attestatsiya komissiyasi 1-dan imtihonlarni muvaffaqiyatli topshirgan Umid Hakimov, Said Ahmedov, Faxriddin Batashev, Nina Nazarova, Sanjar Nasirov, Anvar Ro'ziev va Botir Umarovga qora belbog' topshirdi.

Karatechilarimizning imkoniyati Bishkekda bo'lib o'tgan sport klublari o'rtasidagi ochiq chempionatida o'z tasdig'ini topdi. Unda Qirg'iziston, Qozog'iston va O'zbekistondan 500 dan ortiq karatechilar ishtirok etdi. Umumjamo'a hisobida birinchi o'rinni egallagan Toshkentning "Yosh kuch" klubi 14 ta oltin, 7 ta kumush va 5 ta bronza medalini qo'lga kiritdi.

2002 yil bahorida Tolyatti shahrida MDH mamlakatlari kubogi o'tkazildi. Oltin medallarni o'z vazn toifalarida Z. Ilxomov, I. Toshxo'jaev, M. Po'latov, A. Abdumavlyanov, A. Sobirov va G. Karabaev esa kumush medal sohibiga aylanishdi. D. Kurbaev va F. Abdumavlyanov bronza medallariga sazovor bo'ldi. Umumjamo'a hisobida O'zbekiston jamoasi ishonchli tarzda birinchi o'rinni egalladi. 2002 yil bahorida o'tkazilgan Moskva kubogining ochiq o'yinida MDHning 6 mamlakatidan 100 ziyod sportchilar ishtirok etishdi. O'zbekiston jamoasiga umumjamo'a hisobida ikkinchi o'rin nasib etdi.



Arslan Elov trening o'tkazmoqda (1970)

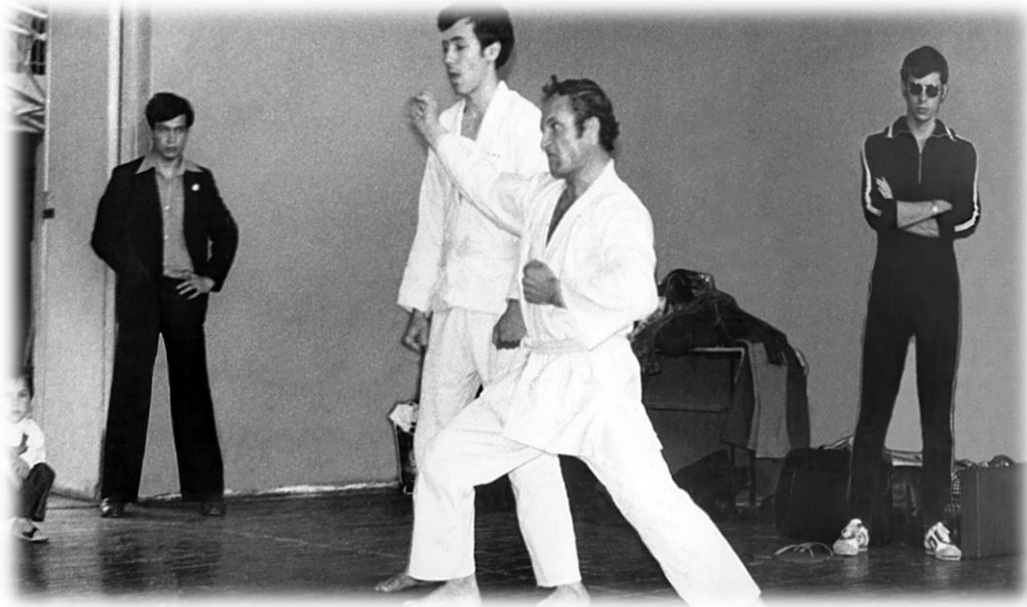
2002-yilning bahorida 15-Boğaz Kubogi turniri o'tkazilib, unda 18 mamlakatdan 700 nafar karate sportchilari ishtirok etidi. Musobaqada O'zbekistondan 13 karatechidan Rustom Kazakov va Sofiya Kaspulatova ikkita vazn toifasida uchta bronza medaliga sazovor bo'ldi.

Drezden (Germaniya) da bo'lib o'tgan Jahon kubogida 41 mamlakatdan 1200 dan ortiq ishtirokchilar orasida o'zbekistonlik Javlon Mahmudov oltin medalni qo'lga kiritdi, Nodir Xo'jayev, Yunusbek Atajanov va Sherzod Jalilovga bronza medali nasib etdi. Umumjamo'a hisobida kumite bo'yicha O'zbekiston jamoasi uchinchi o'rinni egalladi.

So'nggi yillarda O'zbekistonning o'zida ham ko'plab musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

2002 yil yozida Qarshi shahrida an'anaviy tarzda Qashqadaryo viloyati hokimi kubogi uchun turnir bo'lib o'tdi. Qashqadaryolik sportchilar Nodir Xo'jaev, Shahboz Axadov va Nargiza Toshtemirova mutloq g'olib bo'lgan bo'lsa, ikkinchi va uchinchi o'rinlarni Toshkentning "Alpomish" va "Bilol" karate klublari egalladi.

2002 yilda Toshkentdagi "Jar" sport majmuasi bazasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionati Toshkentlik sportchilar ustunligida o'tdi. Otabek Qosimov, Ilhom Karimov, Jasur Jalilov, Rinat Kutuev, Umid Hakimov, Farhod Ahmedov o'z vazn toifalarida g'olib bo'ldi.



1979 yil

2002 yilda o'tkazilgan O'zbekiston kubogida respublikaning barcha mintaqalaridan saralangan sportchilar Toshkent shahrida qatnashdi. Abbasxon Xusanxonov, Feruz Ismatullaev, Qodir Xo'jaev, Izzat Mirbabaev va Mirjalol Qosimov o'z vazn toifalari va yosh guruhlarida g'olib bo'ldi.

2003 yil Xorvatiyada bo'lib o'tgan musobaqani alohida qayd etish mumkin. Ikkinchi o'rinni O'zbekiston terma jamoasi vakili Aziza Temirova egalladi.

2003 yil kuzida Toshkent jang san'atlari akademiyasida karate klublari o'rtasida ochiq chempionat o'tkazildi. Unda poytaxtdan to'rtta va Samarqanddan bitta, Qozog'istondan 5 ta klub qatnashdi. 7 yoshdan 21 yoshgacha bo'lgan 230 nafar sportchilar 90 to'plam tanlovida ishtirok etishdi. Dmitriy Tigay, Roman Maxmudov, Amir Umarov va boshqa ko'plab karate federatsiyasining vakillari va huquqni muhofaza qilish organlarining qo'l jangi federatsiyasi (FRBPO) sportchilari turnir g'oliblari bo'lishdi.

Yuqoridagi ma'lumotlar mustaqil O'zbekistonda karatening rivojlanishi va shakllanishi tarixini to'liq va har tomonlama yoritishi ushbu sport turining rivojlanish tendentsiyasini ko'rsatishi mumkin. Bu sport bolalar va o'spirinlar uchun yoqimli o'zbek va O'zbekiston hududida yashaydigan boshqa xalqlarning mentalitetiga mos keladigan san'atdir!

1.4. KARATENI PAYDO BO'LISI

Karate - (karate-do: "bo'shqo'lning yo'li") – bu jang san'ati, uning tug'ilgan joyi Okinava hisoblanadi. Ushbu imlo 1929 yilda Okinava ustasi Gichin Funakoshi tomonidan taklif qilingan. Undan oldin "karate" so'zi xitoycha "qo'li" degan ma'noni anglatuvchi belgilarida yozilgan edi. Iyeroglifning ma'nosi Xitoy Tan sulolasining ramziy ma'nosigi ega va bu iyeroglifning o'zi Yaponiyada Xitoyning sinonimiga aylandi. Yaponiya jamiyati Xitoy madaniyatining turli tarmoqlarini faol ravishda qabul qildi. Jang san'ati ham bundan mustasno emas edi. Okinavaga yetibborgan xitoylik ushu

"Karate" ("bo'sh qo'l") atamasi 18-asrda Okinavanning Akata shahridan bo'lgan Sakugava tomonidan joriy etilgan. Sakugava Xitoydan qaytgach, Shaolin jang san'at uslubini o'rgangan va u **Karate-do Sakugava** xususiy maktabiga asos solgan. Keyinchalik **"kara"** ieroglifi - "xitoycha" o'xshash tovushga o'zgartirildi, ammo boshqa ma'noga ega bo'lib, **"kara"** ieroglifi - **"bo'sh"** edi. Taniqli karate ustasi **Gichin Funakoshi** (1868-1957) bu almashtirishning ma'nosini quyidagicha tushuntirdi: "Ko'zguning parlatilgan yuzasi uning oldida turgan hamma narsani aks ettirgani uchun va sokin vodiy mayda tovushlarni chiqaradi, shuning uchun karate talabasi o'zini xudbinlik va yovuzlikdan ozod qilishi kerak. G'azab, u duch keladigan barcha narsalarga munosib javob berishga intiladi. Bu "bo'sh" ieroglifning ma'nosi. "Tang sulolasi" ("xitoy" degan ma'noni anglatadi) o'rniga "bo'sh" degan ma'noni anglatuvchi "kara" gomafonidan foydalanish birinchi marta 1905 yil avgustda **Chomo Xanashiro** tomonidan yozilgan **"Karate Kumite"** kitobida uchraydi. Xitoy-yapon munosabatlari hech qachon yaxshi bo'lmagan, ayniqsa Yaponiyaning Manchjuriyaga bostirib kirishi davrida karate xitoylik kelib chiqishi siyosiy jihatdan noto'g'ri hisoblangan.

"Bo'sh qo'l" (空手) nomi 1935 yilda Okinava karate bo'yicha turli xil uslub ustalarini birlashtirgan konferentsiyada tasdiqlangan. Keyinchalik **"to"** - **"yo'l"** tushunchasi paydo bo'ldi, falsafiy ma'noda - qiruvchi **"yo'l"**, **"yo'nalish"**, **"hayot pozitsiyasi"**, uning mohiyati tana va ruhning doimiy ravishda yaxshilanishi bo'lib, u **"bo'sh qo'lning yo'li"** deb tarjima qilinadi.

Karate Yaponiyaga XIX asr oxirida Okinava orolidan kelgan. Okinava bir vaqtlar Xitoy va Yaponiya bilan yaqin savdo aloqalariga ega bo'lgan. Ryukyu mustaqil qirolligining markazi bo'lgan. 17-asrda Ryukyu qirolligi Satsuma knyazligining samuraylari tomonidan bosib olinib, uning vassaliga aylandi. Hozirgi kunda G'arb adabiyotlarida Okinava aholisi yapon bosqinchilariga qarshi doimiy partizanlik (yashirin) kurash olib borganligi va bu kurash uchun karate san'ati yaratganligi keng tarqalgan. Ushbu versiyani tanqid qiluvchilarning ta'kidlashicha, orolning uch yuz ming aholisi bor, u yerda yapon garnizonining atigi bir yarim o'nlab samuraylari joylashgan bo'lib, bu Okinavaliklarning sodiqligidan dalolat beradi. Orolida jang san'atlari asosan Xitoydan kelgan muhojirlarning avlodlari orasida qo'llanilgan va ular asta-sekin boshqa aholiga tushgan.

19-asr oxirida Yaponiyadagi ma'muriy islohotlar paytida Ryukyuning vassal davlat maqomi bekor qilindi va Okinava Yaponiya imperiyasining yana bir prefekturasiga aylandi. Armiyaga chaqirilayotganda shifokorlar Okinavadan kelgan bir qator harbiy xizmatchilar yaxshi jismoniy rivojlanishi bilan ajralib turishini payqashdi. Ularning mahalliy jang san'ati mashqlari bilan shug'ullanishlari aniqlandi. Bu Okinawan maktablarining boshlang'ich sinflariga jismoniy tarbiya darslari o'quv dasturiga qo'shilish uchun asos bo'lib xizmat qildi va uning keng tarqalishiga olib keldi. Ushbu jarayonning salbiy tomoni shundaki, **karate jang san'ati xususiyatlarini yo'qotishni boshladi va harbiy gimnastikaga aylandi.**

XX asr boshlariga kelib, karate Yaponiya armiyasi shaxsiy tarkibini majburiy tayyorlash dasturiga kiritilgan edi. Asr boshida **Gichin Funakoshi** bir guruh hamfikrodamlar bilan dastlab Okinavada, so'ngra Yaponiyada karatени targ'ib qila boshladi. 1924-yilda u Tokio Keio universitetida birinchi ommaviy karate klubini ochdi

Jang san'ati Okinava oilaviy maktablaridan tashqariga chiqdi va ko'pgina Yaponiyani zabt etdi. Bunga Funakoshining shiddatli faoliyati sabab bo'ldi, universitetlarda ma'ruzalar o'qidi, karate bo'yicha guruhlar tashkil qildi va o'z texnikasini namoyish etdi. 1936-yilda Funakoshi Shotokan (qarag'ay va to'lqinlar uyi) nomli maktabni ochdi va u yerda maktab nomi bilan uslubni o'qitishni

boshladi. Vaqt o'tishi bilan Shotokan uslubi klassik karate uslubiga aylandi. U past pozitsiyalar, qisqa va o'tkir zarbalar bilan ajralib turadi. Kestirib, harakat qilish – barcha texnikani to'g'ri bajarishning kalitidir. Himoya harakati ham qarshi hujumdir.

20-asr boshlarida Okinavanda yuzaga kelgan juda og'ir iqtisodiy vaziyat ish izlab Yaponiyaning asosiy orollariga ko'chib bo'ldi. Ular bilan birga karate ham bor edi. Ammo, yaponiyaliklar 1920-yillarda Okinavanlik usta **Motobu Choki** ommaviy jangda g'arbiy bokschini mag'lubiyatga uchratmaguniga qadar, karatega unchalik ahamiyat bermadi va Kingu jurnali bu haqda rangli reportaj chiqardi. Ammo, Okinavan lahjasi klassik yapon tilidan juda farq qilganligi sababli, yaponlar klassik yapon tilida dars bera oladiganlarga murojaat qilishni xohlashdi va bu asosan Okinavan maktablaridan zamonaviylashtirilgan o'quv dasturi bo'yicha karate o'rgangan odamlar edi. Shunday qilib, Yaponiyada karate asosan "jismoniy" versiyada tarqala boshladi; 1920-1940 yillarda Okinavan ustalarining Yaponiyadagi karate katta "buzilgan" "Okinavan" versiyasi bilan taqqoslaganda juda ko'p ma'lumotlar mavjud.

1945-yildagi Yaponiyaning harbiy mag'lubiyatidan so'ng, Amerika istilo hokimiyati xitoy gimnastikasining bir turi hisoblangan karatedan tashqari barcha yapon jang san'atlarini taqiqladi. 1948-yilda Funakoshi boshchiligidagi Yaponiya karate uyushmasi (JKA) ushbu jang san'ati bo'yicha yetakchi mutaxassislarni birlashtirgan. O'sha paytdan boshlab karate o'zini himoya qilish tizimi sifatida va sport sifatida rivojlana boshladi.

Vaqt o'tishi bilan karate dunyo bo'ylab ommalashib bordi, unda sport va an'anaviy yo'nalishlarga bo'linish yanada ravshan bo'ldi. Shotokan ham bo'linishda ishtirok etgan. Karate rivojlanishining sport yo'nalishi tarafdorlari 1957-yilda Yaponiya karate assotsiatsiyasini tuzdilar. O'sha yili karate bo'yicha birinchi Yaponiya chempionati bo'lib o'tdi

Karate boshlangan paytda uning vatani Okinava Xitoyga vassal qaramlikda bo'lgan davlat edi. Bu yerga ko'chib o'tgan xitoylik savdogarlar, amaldorlar va shunchaki yaxshi hayot izlovchilar orolga Wushu jang san'ati usullarini olib kelishdi. Xitoy

va mahalliy jang uslublari aralashuvi natijasida paydo bo'lgan Te (qo'l) jang san'ati tezda mag'lubiyatsiz shuhrat qozondi. 1609-yilda yapon knyazi Shimazu Ieyasa o'z qo'shini bilan Okinavaga kelib tushdi. Yapon istilosi Tening rivojlanishiga xalaqit bermadi, aksincha, uning texnik arsenalini ju-jutsu (qurolsiz yapon kurashi) elementlari bilan to'ldirdi, bu esa Okinava mushtining texnikasini sezilarli darajada takomillashtirishga imkon berdi. Xitoylik Kempodan farqli o'laroq, karateda qirralarning bunday keng qo'llanilishi mavjud emas. Ehtimol, buning sababi orolni zabt etish, pichoqlarni ishlab chiqarish, tashish va saqlashga taqiq qo'yilishi bo'lishi mumkin. Shunga qaramay, Okinava jang san'atida kundalik foydalanish uchun qo'lbola vositalardan foydalanish (bo, tonfa, nunchaku va boshqalar) keng tarqalgan bo'lib, oxir-oqibat mustaqil jangovartizim – Kobudoni tashkil etdi. XVIII asrda orolda uchta qo'l jangi maktablari eng mashxur bo'lgan: Naha-te (Naha shahrining mushti), Shuri-te (Shuri shahrining mushti) va Tomari-te (musht Tomari shahridan). Bir versiyaga ko'ra, karate atamasi 1790 yilda Okinavada paydo bo'lgan. U usta Sakugava tomonidan kiritilgan va "xitoy qo'li" degan ma'noni anglatadi.

XIX asr oxirida, Yaponiyada ma'muriy islohotlar paytida Ryukyuning vassal davlat maqomi bekor qilindi va Okinava Yaponiya imperiyasining yana bir prefekturasiga aylandi. Armiyaga qabul qilish paytida shifokorlar Okinavadan yo'llanganlarning jismoniy holatni yaxshi ekanligini payqashdi. Ularning aksariyati mahalliy jang san'ati Tote bilan shug'ullanganligi aniqlandi. Keyinchalik bu Toteni Okinava maktablarining boshlang'ich sinflarida jismoniy tarbiya sifatida o'qitish, o'quv dasturiga kiritish uchun dalillardan biri bo'lib xizmat qildi. Uning keng qo'llanilishiga olib keldi. Ushbu jarayonning salbiy tomoni shundaki, karate jang san'ati xususiyatlarini yo'qotib, harbiylashtirilgan gimnastikaga aylana boshladi. Karate Yaponiyaga Okinava orolidan XX asr boshlarida kelgan. O'sha davrda universitetlardagi klublar karateni o'rganishning asosiy markazlaridan biriga aylandi. Talaba bir necha yil davomida universitetda o'qiganligi sababli, ularni jalb qilish maqsadida Okinava ta'lim tizimi bilan taqqoslandi va ushbu klublarda o'quv dasturi juda o'zgartirildi. Yoshlar asoslarini o'rganishni

xohlamadilar. Bir necha yil davomida asosiy texnologik jarayon karatening g'arbiy sport yo'nalishi bo'yicha rivojlanishiga olib keldi.

Karate turlarining paydo bo'lishi

Jang san'atlaridagi uslub tushunchasi texnikaning xususiyatlari va ularni bajarish texnikasini, maktab tushunchasi esa ularni amalga oshirishning maqsadlari va usullarini anglatadi. Turli xil maktablar bir uslub doirasida mavjud bo'lishi mumkin va bir xil maktabda turli uslublar yashashi hamda rivojlanishi mumkin. Biroq, amalda, alohida uslub, qoida tariqasida, ushbu maktabning an'alariga va go'yo o'ziga xos xususiyatiga aylanadi. Hozirda karatening bir necha yuz turi ma'lum. Ko'p yillar davomida ma'lum bir uslubning afzalliklari va kamchiliklari haqida munozaralar mavjud bo'lib kelgan. Karate asoslarini maydalash u paydo bo'lgan davrdan boshlangan. Buning sababi inson tabiatiga xos har xil odamlar bir xil harakatlarni turli yo'llar bilan bajaradilar, jismoniy xususiyatlarini, xarakterini, madaniyatini, mentalitetini unga moslashtirish natijasida jang san'atida yangi yo'nalishlar paydo bo'la boshladi. Duel o'tkazishning "yumshoq" va "qattiq" variantlari, hujumchi va himoyachining energiyasidan foydalanishga asoslangan jangovar texnika va boshqalar shu tarzda paydo bo'ldi. Karatening har xil maktablari va uslublari o'ziga xos psixofizik tipdagi qobiliyat va shaxsiy tajribaga ega odamlar tomonidan yaratilgan. Shuning uchun, ba'zi maktablar universal, boshqa turdagilari kamroq edi. Maktablarning ayrimlari jismoniy kuch va tajovuzkorlikni, boshqalari tezkorlik, epchillik zarurligini ta'kidladilar. Asrlar davomida karatening yangi uslublari va maktablari yaratildi, ularning har biri eksklyuzivlik va mutlaq haqiqatga bo'lgan da'volarini e'lon qildi. Mashg'ulotga umumiy yondoshish nuqtai nazaridan karate yo'nalishlari, uslublari va maktablarini ajratish kerak edi. Shunday qilib, karatening sport, amaliy va an'anaviy yo'nalishi yaraldi. Karate uslublari jang san'ati sifatida paydo bo'lgan kunidanoq quyidagi uslublar rasmiy ravishda ro'yxatdan o'tkazildi:



GICHIN FUNAKOSHI

(Shotokan karate asoschisi)

Shotokan (yapon tilidan sho: keyin: kan, so'zma-so'z "chayqalayotgan qarag'ay daraxtlari uyi" yoki "qarag'ay va dengiz zali") - taniqli ommabop va karate o'qituvchisi Gichin Funakoshi tomonidan ishlab chiqilgan yapon karatening asosiy uslublaridan biri. 1868-1957) va o'g'li Yoshitake Funakoshi tufayli yanada rivojlandi. Yo'nalish Funakoshi - Shoto adabiy taxallusidan "Shotokan" deb nomlandi. Uslub timsolida yo'lbars tasvirlangan.

Kelib chiqishi

Gichin Funakoshi Okinava tote uslubidagi ikkita mashhur uslubni o'rgangan: Shorei Ryu va Shorin-Ryu. Keyinchalik, u ushbu ikkita uslubni birlashtirdi va o'zgartirdi. Vaqtning siyosiy kon'yunkturasidan so'ng, Funakoshi kataning Okinava nomlarini yapon tiliga o'zgartirdi. Katalarning o'zlari ba'zi o'zgarishlarga duch kelishdi. Shotokan karate asoschisining o'g'li Yoshitaka Funakoshi karate texnikasiga Okinava karate-da bo'lmagan yuqori darajadagi zarbalar va raqobatbardosh usullarni kiritdi. Gichin Funakoshi marosimlarga, me'yorlarga

qat'iy rioya qilishga va belgilangan qoidalarga rioya qilishga katta e'tibor berdi. Bu, Okinava atamalarini yapon tiliga almashtirish va karatening xitoylik ildizlarini bostirish bilan birga, karatenni samuray madaniyati va an'analariga asoslangan yapon milliy ruhiga singib ketgan Budoning ajralmas qismiga aylantirishga qaratilgan edi. Dzyudoning asoschisi usta Jigoro Kanoning ta'siri ostida Funakoshi yangi nom kiritdi: karate-do - "Karate yo'li" va bundan buyon o'z uslubini shu tarzda chaqirishni talab qildi. Shunday qilib, Gichin Funakoshi karate-do nafaqat jang san'ati, balki dzyudo bilan taqqoslaganda jismoniy va ma'naviy tarbiya tizimi ekanligini ta'kidladi.

Shuning uchun Shotokan karate-do yaqinda paydo bo'lgan modernist karate uslublaridan farqli o'laroq, Budo ruhini o'zida mujassam etgan yapon karate-sining eng akademik uslubi deb nomlanadi, ammo ular amaliyroq, lekin asosan qo'ldan-qo'lga. jangovar tizimlar. Shotokan chiziqli harakat va kuchning chiziqli qo'llanilishi bilan ajralib turadi. Stanchionlar past va keng. Blokklar qiyin. Zimbalar kuchli va kestirib, tepki qo'shilishi bilan qaytariladi. Shotokan karate-doda ikkenhisatsu (bitta zarba - joyida) printsiplari asosiy hisoblanadi. Shotokan karate-do dasturida klassik deb nomlangan 26 xil kata mavjud bo'lib, ularni o'rganish va amalga oshirish mashg'ulotning eng muhim qismidir. Ayniqsa, jiddiy e'tibor: past muvozanatni, umumiy barqarorlikni rivojlantirish, bu past, chuqur tokchalar uzoq muddatli rivojlanishi bilan ta'minlanadi; zarbalar va bloklarda sezilarli moment hosil qiluvchi gorizontalk tekislikda, ta'sirning oldinga yoki teskari yo'nalishda aylanishining "burilish" harakati; ta'sirning yakuniy bosqichida barcha muskul guruhlarini o'z vaqtida va bir zumda yoqish, qachonki musbat tezlanish bir zumda salbiy (agar qaytarish harakati bo'lsa) yoki to'satdan to'xtash bilan almashtirilsa, buning natijasida zarba yoki blokdan impuls paydo bo'ladi, yoki ta'sirlangan yuzaga chuqur tarqaladigan zarba to'lqini.



CHOJUN MIYAGI

(Goju-Ryu karate asoschisi)

Goju-ryu (g剛柔 ju goju: ryu :) - bu Okinava karate uslubining asosiy turlaridan biri bo'lib, qattiq va yumshoq uslublar kombinatsiyasini birlashtiradi. 1920 yillarda usta Chodjun Miyagi (1888-1953) tomonidan tashkil etilgan. Karatening eng keng tarqalgan uslublaridan biri uchta asosiy navi - Okinava, yapon va amerika. Goju-Ryu Chojun Miyagi asoschisi Goju-ryu uslubining kelib chiqishi, birinchi navbatda, Okinava Naha-te uslubining yaratuvchisi va taniqli vakili bo'lgan Kanryo Xigaonna nomi bilan bog'liq. Goju-Ryu Chojun Miyagining kelajakdagi yaratuvchisi ham Xigaonna bilan birga o'qigan. 1904 yilda Miyagi Xigaonna bilan Xitoyga sayohat qildi va u erda Xigaononaning o'zi ilgari o'qigan maktabda o'qidi. Ikkinchi marta Miyagi 1915 yilda Xitoyga bordi va 1917 yilgacha u erda qoldi. 1928 yilda allaqachon Okinava karate san'at assotsiatsiyasining rahbari bo'lgan Chojun Miyagi Gogen Yamaguchi tomonidan Yaponiyaga taklif qilingan. Yaponiyada Miyagi turli universitetlarda karate bo'yicha dars bergan. O'sha paytda

Miyagi Xigononadan olgan jang san'atini isloh qildi va uning uslubini "Goju-Ryu karate" deb atadi.



XIRONORI OTSUKANING
(Wado-ryu asoschisi)

Wadokai karatening eng katta yo'nalishlaridan biridir. Uslub 1939 yilda Xironori Otsuka tomonidan "Shinshu Vado-ryu karate-jutsu" nomi bilan yaratilgan. Tez orada ism qisqartirilib, "Vado-ryu" ga aylandi. Uslubning zamonaviy nomi - "Wadokai" - 1967 yil 5-iyunda tasdiqlangan.

Ma'lumki, Xironori Otsuka o'z uslubini rivojlantirish jarayonida shotokan karate, jiu-jitsu bilan qatnashish va Tai Sabaki (Tana harakati) tamoyilidan foydalangan. Shunisi e'tiborga loyiqki, Wadokai asoschisi, kasbi bo'yicha shifokor yumshoq harakatlar va Tai Sabakiga ustunlik berib, qattiq harakatlardan foydalanmaslikka harakat qildi. "Vadokay karate-do Rossiya Federatsiyasi" Vasiliy Yurevich

Kraynikovskiy tomonidan 1992 yilda tashkil etilgan. 2004 yilda Konstantin Sadovnik rahbarlikni qabul qildi.



Kenwa Mabuni

(Shito-ryu asoschisi)

Shito-ryu (糸 東流 is) - Kenwa Mabuni (1889-1952) tomonidan yaratilgan karate uslubi. Bu karatening asosiy va eng qadimgi uslublaridan biridir. Shotokan bilan taqqoslaganda, Shito-ryu eski Okinava uslublariga biroz yaqinroq, buni Okinava kata va zamonaviy yapon uslublarini taqqoslashda ko'rish mumkin.

Tarkib

1 Kenwa Mabuni

2 Kata

3 Shito-ryu-ning asosiy uslublar majmuasidagi o'rni

Shito-ryu-ning asosiy tamoyillari

5 eslatmalar 6 Adabiyot Kenwa Mabuni Shito-ryu asoschisi Kenwa Mabuni Asosiy maqola: Mabuni, Kenwa Shito-ryu uslubining asoschisi Kenwa Mabuni karatening

ikki taniqli usta-patriarxлари - Shuri-te uslubі ustasi Itosu Yasutsune (1830-1915) va usta Kanryo Xigaonna (1852-1915) ning shogirdi edi. Naha-te. Tomari-te maktabi ham uslubning shakllanishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatdi. Shito-ryu uslubining nomi Itosu va Xigaonna ismlarining birinchi belgilaridan iborat. Kenwa Mabuni birdaniga Okinava tootining ikkita asosiy uslubida: Shuri-te va Naxa-telarda mahoratga erishishga muvaffaq bo'lgan kam sonli kishilardan biri edi. Kataga katta e'tibor berar ekan, u shuningdek, kihon, tameshiwari va kumite o'yinlarini e'tiborsiz qoldirmadi. Mabuni birinchilardan bo'lib Kendo uchun himoya vositalarida janglarni boshladi.

KATA Shito-ryu tarkibiga 18 ta Shorin-ryu kata, 16 ta Shorei-ryu kata, xitoycha uslubdagi "Oq kran" kata kiradi. Bundan tashqari, ushbu uslubga usta Mabuni o'zi tomonidan ishlab chiqilgan kata kiradi. Trening jarayonida quyidagi kata o'rganiladi: Pinan 1-5, Bassai-dai (Passai), Bassai-sho, Gojushiho (Useishi), Kosokun-dai (Kusianku), Sotin, Tinto, Tintei, Niseishi (Nijushiho) , Matsukaze, Unsu, Santin, Tensho, Sayfa, Seienchin, Seipai, Seisan, Superimbpei va boshqalar, va jami uslubda 50 dan ortiq kata bor, bu boshqa har qanday kishiga qaraganda ko'proq. Shito-ryu-ning asosiy uslublar majmuasidagi o'rni Shito-ryu Shotokan va Goju-ryu kabi asosiy uslublar orasida oraliq pozitsiyani egallaydi. Shorin Ryu (Shuri-te) dan chiqqan Shotokan uzoq chiziqli pozitsiyalar va jismoniy kuchdan foydalanadi. Shorei Ryu (Naha-te va Tomari-te) dan olingan Goju-Ryu yuqori va past turg'unlik va ichki nafas olish kuchidan (qattiq va yumshoq texnika) foydalanadi. Shito-ryu Shorin-ryu va Shorei-ryu printsiplarini o'zlashtirdi. Shito-ryu uslubі, tezligiga qaramay, kuch va estetikaga to'la. Unga kuchli Shuri-te kata (Nayfantin, Bassay), qattiq va yumshoq Naxa-te kata (Santin, Seyntin) va badiiy xitoycha uslubdagi "Oq kran" kata (Nipaypo, Paypuren) kiradi. Shito-ryu-ning asosiy tamoyillari Shito-ryu jangining taktik tamoyillarini quyidagicha umumlashtirish mumkin: Tezda orqaga chekinish qadam yoki dushman hujum chizig'idan burilish. Yumshoq blokirovka, raqib harakatini aylana yoki burilish himoyasi bilan yo'naltirish. Kutilmagan va maksimal kuch chiqarilishi bilan qattiq blokirovka. Qarshi zarbalardan foydalanish, hujum bilan himoya qilish. O'linga

bitta zarba. Darhol maqsadli hududga kirish va zarbadan keyin u erdan xavfsiz hududga chiqish



SOKON MATSUMURA.

(Shorin-ryu karate asoschisi)

U Shuri-te ustasi Anko Itosoning eng yaxshi talabalaridan biri edi. Anko Itosu Matsumura Sokonning eng yaxshi shogirdi, o'z davrining taniqli askari edi; Okinava qirollari yo'llarining qo'riqchisi, u Okinava Miyamoto Musashi tomonidan nomlangan va uning shohlari "bushi" yoki jangchi deb nomlangan. U ko'pincha Shuri-te-ning "asoschisi" deb nomlanishiga qaramay, u uslubning barcha tarkibiy qismlarini ixtiro qilmagan. Na Okinava haqidagi bilimlarini uning sayohatlarida o'rgangan xitoylik jang san'atlari bilan sintez qildi va keyinchalik uni davom ettirgan ba'zi talabalar tomonidan butun tizim sifatida o'rgatdi. 1933 yilda Choshin Chibana egoni Anko Itosining asl ta'limotiga nisbatan o'zgartirilgan boshqa uslublardan ajratib ko'rsatish uchun o'zining Shorin-ryu uslubini Xitoyning Shaolin ildizi nomi bilan nomlashga qaror qildi. O'sha paytgacha Okinavada uslublar

nomlari yo'q edi (garchi ular Yaponiyada jangchilar uchun Yaponiyada keng tarqalgan bo'lsa ham).



MASUTATSU OYAMA

(Kyokushin karate asoschisi)

Masutatsu Oyama (yaponcha 大山倍達 Oyama Masutatsu) (1923 yil 27-iyul, Kunsan - 1994 yil 26-aprel, Tokio) - karate ustasi va o'qituvchisi, jang san'atining taniqli vakillaridan biri, 10 dan sohibi, yaratuvchisi Yaponiyada va boshqa mamlakatlarda karate sportini ommalashtirgan Kyokushin uslubi, karate haqida ko'plab mashhur kitoblarning muallifi, karate bo'yicha milliy va jahon sport musobaqalarining tashkilotchisi. Tezda "eng kuchli karate" shuhratini qozongan uslubiga asos solgan Oyama yaratdi va 1994 yil vafotigacha Xalqaro Kyokushinkay tashkilotini (IKO) boshqargan. Masutatsu Oyama 1923 yil 27-iyulda Koreyada, keyinchalik Yo'lla-Buk-do provinsiyasining Kimje shahrida, yaxshi tug'ilgan Yangban oilasida tug'ilgan va Choi Yongyi (Koreyalik xangul:

최영의, hancha: 崔永宜) tug'ilish paytida va taniqli bo'lishidan oldin u bir nechta taxalluslarni o'zgartirdi, ularning orasida Choi Badal, Sai Moko, Garyu, Mas Togo bor edi 20-asr boshlarida Koreya Yaponiyaning mustamlakasi bo'lib, tub aholining huquqlari buzilgan edi. Yigit o'zi uchun tanlagan ism - Masutatsu Oyama - "O'zining yutuqlarini baland tog 'kabi ko'paytirish" ("O" yapon tilidan tarjima qilingan "katta, buyuk", "chuqur" - "tog" degan ma'noni anglatadi) tarjima qilinadi.

9 yoshida u singlisi bilan Manchuriyadagi ko'chmas mulkka ko'chib o'tdi. Bu erda Yi mulkda ishlaydigan usta bilan jang san'atlarini o'rganishni boshladi. 12 yoshida Oyama Koreyaga qaytib keldi va o'qishni davom ettirdi. 1938 yilda 15 yoshli Oyama harbiy uchuvchi bo'lish uchun Yaponiyaga yo'l oldi. Masutatsu Koreyadan kelib chiqqan birinchi yapon harbiy uchuvchilaridan biriga aylandi.

Qiyin turmush sharoitiga qaramay, yigit dzyudo va boks maktablarida qatnashib, jang san'ati bilan shug'ullanishni davom ettirdi. Universitetda Oyama mashhur Shotokan yaratuvchisi, Okinavada tug'ilgan Funakoshi Gichinning uslubi bo'yicha o'qiyotgan talabalar bilan do'stlashdi. Bu Oyamani qiziqtirgan va u karate bo'yicha o'qish uchun Gichin Funakoshi dojosiga borgan.

XX asrning 50-yillarida, o'sha paytda keng tarqalgan kontaktsiz karate sportidan farqli o'laroq, Masutatsu Oyama - Kyokushin (極極真) ning qattiq aloqa uslubi paydo bo'ldi. 1970 - 80-yillarda yana bir uslub paydo bo'ldi - u Aşokara karate ustasi Hideyuki Ashixara, u Kyokushindan o'tish texnikasi va chiqishlarini qo'shib rivojlandi.



Uechi Ryu (bét yu Uechi Ryu:, "Uechi Style") - karate karate jang san'ati uslublaridan biri bo'lib, unga usta Kambun Uechi (1877-1948) asos solgan.

Okinavada Pangaynun maktabi Janubiy Xitoy Fujian provintsiyasidan keldi, u erda uzoq vaqt davomida Yaponiya armiyasiga murojaat qilishdan qochish uchun Kambun Ueti yashiringan. Bu erda u Zhou-zihe (yap. Suseva), o'n yil davomida Kung Fu Pangay-nun uslubi va o'simliklarni davolash san'atini o'rgangan. O'qituvchining ruxsatini olganidan so'ng, Ueti keyinchalik Fujian shahridagi o'z maktabini ochdi, u viloyatdagi eng mashhurlardan biri bo'ldi. Kambun talabalaridan biri janjal paytida raqibini o'ldirganidan so'ng (afsonaning aytishicha), ular Xitoyni tark etishga va fevral oyida 1910 da Okinavaga qaytishga majbur bo'lishdi. Bu erda u mayizga joylashdi va may oyida 1910da turmushga chiqqan Xaziy ismli qiz bilan uchrashdi.

Okinavada ikki yil o'tgach, u Gokenki ismli do'stlardan birini topdi va o'qishni davom ettirishni so'radi, ammo rad etdi. Keyinchalik Gokenki Naha ustrasini mag'lub etdi va Uetey haqida jang san'ati ustasi sifatida gapirdi. Ko'plab istaklarga

qaramay, Kambun Ueti mashg'ulotlardan voz kechishda davom etmoqda. Turnirlardan birida Kambun o'zlaridan birini namoyish etdi xarita, undan keyin turnir darhol tugadi, chunki har bir kishi mukammal texnikani namoyish qila olmasligini tushundi. Turnirdan so'ng, Itosu Anko Wetyga o'qituvchining o'rnini taklif qildi va u rozi bo'ldi.

O'limidan so'ng, Itosu Ueti yana karate tashladi va birinchi ayyorlik bilan bir necha saboq oldi va keyin ochiq pangay nuun o'rgatish ko'ndirdi uning bo'lajak talaba Ryu Tomoese, bilan uchrashdi Bacayama, ko'chib o'tdi. Shunday qilib, 1923da birinchi bo'lib kichik DoJo ochildi, keyinchalik "Pangai nun maktabining karate jutsu o'rganish instituti" paydo bo'ldi. 1933da Ueti Kanbun "Subukay" tashkilotini yaratdi.

Bugungi kunda weti Ryu

1930dan beri Kanbun Ueti otasi vafotidan keyin tashkilotga rahbarlik qilgan o'g'li Kanei Ueti (1911-1991) ni o'qitish bilan shug'ullangan. 1942da kaney weti Ryu Hombu-dojeni kashf etdi. Kanei Uetining o'limidan so'ng, "Ueti Ryu karate-kekaygacha" bir nechta mustaqil tashkilotlarga aylandi. Shunday qilib, "Okinava karate-Kyukai (Okikukay)", "Ueti Ryu Kenyukay" va "Soke" Kanbunaning nabirasi Ueti Kanmay boshchiligidagi "Okinava karate" bor edi. Ikkinchi jahon urushidan keyin wachi-Ryu Yevropa va Amerikada keng tarqalgan. Uechi matolari otasi Kanbun Uechi tomonidan egalik qilgan Pangai noun uslubini o'zgartirdi. Xaritaga juda ko'p texnikani o'zgartirib, karate uchun xarakterli burchak va soddalikni keltirib chiqardi. Yaponiya Xitoy bilan jang qilganligi sababli, Wache Kanbun vafotidan keyin Pangain nomi Wachi Ryu-ga, ya'ni "Wache magistr maktabi"ga o'zgartirildi.

Uslub xususiyatlari

Ushbu uslubning o'ziga xos xususiyati-"Santin-dati" ning yuqori pog'onasi, "mavashi Uke" dumaloq bloki, qo'l va oyoqlarda barmoqlar yordamida zarbalar. Ushbu metodlar kata kaney Waci tomonidan o'zgartirilganda, sho kenga zarba berishdan tashqari, ko'rsatkich barmog'ining falanjasi va sokusenning bosh barmog'iga zarba berildi. Bundan tashqari, weti Ryu uchun xarakterli bo'lgan

"Kote Kitae" ("temir ko'ylak") mashqlari bo'lib, unda jangchi o'ziga xos oqibatlarsiz zarba berishi mumkin. Wety-Ryu bilan bir qatorda, faqat Godzyu-Ryu bilan bir qatorda, duch keladigan yana bir noyob mashq-kakie ning "qo'llarini itarish", Xitoy analogidan Okinava" itaruvchi qo'llar " haqiqiy kuch ilovasi bilan ajralib turadi.

Uslublar doimiy ravishda paydo bo'ladi, chunki har bir taniqli usta o'zi o'rganadigan uslubga o'ziga xos narsalarni kiritadi, bu ko'pincha yangi uslubni yaratishga olib keladi. Bundan tashqari, u yoki bu usta karate maktablaridan birini o'tab, tashkilotdan ajralib, o'zining "uslubini" yaratgan, aslida esa faqat nominigina o'zgartirgan holatlar bo'lgan. Shu va boshqa sabablarga ko'ra ikki yuzdan ortiq karate uslublari va maktablari ajralib turgan. Hozirgi kunda karate maktablari birlashtirildi, ulardan eng qadrlilarini olib, turli uslubdagi elementlarni aralashtirib yuborildi. Ushbu tendentsiya turli xil maktablarni o'qitish texnikasi va usullarini deklarifikatsiya qilish, ularni milliy va xalqaro birlashmalarga birlashtirish, musobaqalarni yagona qoidalar asosida o'tkazish, tajriba almashish uchun axborot tarmog'ini rivojlantirish imkonini berdi. Biroq, ushbu assotsiatsiyaga taniqli ustalarning yorqin individualligi, talabalarni yo'llashdagi keskin raqobat, barcha holatlar uchun universal uslubni yaratish mumkin emasligi, jinsi, antropologik ma'lumotlari, xarakteri, fe'l-atvori har xil bo'lgan odamlar uchun bir xil darajada mos kelmasligi hali ham turli xil nizolarni keltirib chiqarmoqda.

Ko'p sonli federatsiyalar karate tarixida mavjud bo'lgan va mavjud. Ba'zi kattaroqlari:

JKA (Yaponiya karate assotsiatsiyasi) - yapon karate assotsiatsiyasi

SKIF (Shotokan Karate International Federation) - Shotokan Karate-do Xalqaro Federatsiyasi

JKS (Yaponiya Karate Shoto Federatsiyasi) - Yaponiya Shotokan Karate Federatsiyasi

FSKA (Funakohi Shotokan Karate Assotsiatsiyasi) - Funakoshi Shotokan Karate Assotsiatsiyasi

JSKA (Yaponiya Shotokan Karate Assotsiatsiyasi) - Yaponiya Shotokan Karate Assotsiatsiyasi

IFK (Xalqaro karate federatsiyasi) - Xalqaro karate federatsiyasi
IKO (Xalqaro Kyokushinkai tashkiloti) - Xalqaro Kyokushinkay tashkiloti
IBK (Xalqaro Budo Kaykan) - Xalqaro Budo San'at Tashkiloti
WKF (Butunjahon karate federatsiyasi) - Butunjahon karate federatsiyasi
ESKA (Evropa Shotokan Karate Assotsiatsiyasi) - Evropa Shotokan Karate-do Assotsiatsiyasi
WSKA (Butunjahon Shotokan Karate Assotsiatsiyasi) - Butunjahon Shotokan Karate-do Assotsiatsiyasi
WSKF (Butunjahon Shotokan Karate Federatsiyasi) - Butunjahon Shotokan Karate-do Federatsiyasi
ITKF (Xalqaro Traditon Karate Federatsiyasi) - Xalqaro an'anaviy karate federatsiyasi
WTFSKF (Butunjahon Traditon Fudokan Shotokan Karate Federatsiyasi) - Butunjahon an'anaviy Fudokan Shotokan Karate-do federatsiyasi
IOSSKA (Xalqaro Okinava Shorin-ryu Seibukan Karate Assotsiatsiyasi) - Xalqaro Okinava Shorin-ryu Seibukan Karate Assotsiatsiyasi
WFKK (Butunjahon kosiki karate federatsiyasi) - Butunjahon kosiki karate federatsiyasi
IOGKF (Xalqaro Okinava Goju-Ryu Karate Federatsiyasi) - Xalqaro Okinava Federatsiyasi Goju-Ryu Karate-do
OKIKAI (Okinava karate-do assotsiatsiyasi) - Okinava karate-do assotsiatsiyasi
WOKKF (Jahon Okinava Karate va Kobudo Federatsiyasi) - Jahon Okinava Karate va Kobudo Federatsiyasiyalaridir.

Karatening 12 turi emblemalari

<p align="center">SHOTOKAN</p>	<p align="center">GOJU-RYU</p>
	
<p align="center">UECHI-RYU</p>	<p align="center">VADO-RYU</p>
	
<p align="center">SHORIN-RYU</p>	<p align="center">KYOKUSHIN</p>
	
<p align="center">Shito-ryu</p>	<p align="center">Ashixara</p>

	
<p>CHITO-RYU</p>	<p>ENSHIN</p>
	
<p>KISHIMOTO-DI</p>	<p>KARATE WKF</p>
	

SPORTCHILARNING INDIVIDUAL - PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISH TEMPERAMENTLAR TO'G'RIDA KUZATISHLAR OLIB BORISH Biz sportchilar erishayotgan yutuqlarni o'rganish va tahlil etish jarayonida ularning kelajakda nimalarga qodir yoki qodir emasligi haqida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lamiz. Ammo sportchi ruhiy olamining aqliy, axloqiy, ma'naviy imkoniyatlari to'g'risida oldindan bashorat qilish qiyin. Amerika Qo'shma Shtatlarining Aydaxo universitetida o'tkazilgan sotsiologik so'rovlarda ishtirok etishgan yigit-qizlarning aksariyati sportchilar bilan turmush qurmasliklarini bildirishdi. Buning sabablarini o'rganishga bel bog'lagan universitet sotsiologi doktor Keylin Xeynsning fikriga qaraganda so'rovda ishtirok etgan qizlarning 80 foizi: «Sportchilar bilan do'stlashish mumkin, lekin turmush qurib bo'lmaydi, chunki ular xushchaqchaq, jismonan baquvat bo'lsalar-da, ko'pincha, qo'polchiliklari va o'zlarini hammadan yuqori qo'yishlari bilan ajralib turishadi», — degan fikrni bildiradilar. Sportchilarda irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, epechilik, o'zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatning shakllanishida sport mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Shu ma'noda sportchiga xos xarakter-xislatlar sport faoliyatida asta-sekin vujudga kela borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatleri yaxshi rivojlangan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining ham irodaviy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatleri sport mashg'ulotlari va musobaqalarda, ta'lim va tarbiya jarayonida, mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab bo'ladi. Aksincha, sportchining mashg'ulotlarda intizomsizligi, bilim olishga layoqatsizligi, o'qish va mehnatdan bo'yin tovlashi, qo'polligi yoki aldanchilik kabi salbiy sifatleri uning ham sportda, ham hayotda to'siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino ta'biricha, kishidagi eng yaxshi sifatlar, avvalo, chidamlilik, axloqiylik va mardlikda ko'rinadi. Mana shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakterida adolat va mo'tadillikni www.ziyouz.com kutubxonasi yuzaga keltiradi.

Agar kishida mana shu sifatlar bo'lsa, u hech qachon yomon yo'llarga kirmasdan, o'zini faqat oilasi, jamoasi va jamiyat ravnaqini ta'minlovchi ishlarga bag'ishlaydi. Binobarin, hayotning har bir davri o'ziga xos go'zallikka ega. Shu m a'noda sportchi talabalik yillarida puxta bilim olishi, umuminsoniy xislatlarni o'zida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol bo'lishi hamda qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan shaxs bo'lib yetishishi uchun o'z xarakterini toblab borishi lozim. Buning uchun sportchi o'zida quyidagi xarakter xislatlarni shakllantirishga erishmog'i shart: 1) hayotning hamma sohalarida sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishi; 2) yaxshi xulq, ijodiy bilim va sportchilar uchun zarur xislatlarni egallashi; 3) hayotda qiyin va murakkab sharoitlarga duch kelganida yoki muammoli masalalami hat etishda, o 'z maqsadiga erishishda vijdonli bo 'lishi hamda aniq va to'g'ri yo'lni tan lay bilishi. Ba'zi bir sportchilar o'zining xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yo'l qo'yadi. Masalan, agar talabalarda insonparvarlik histuyg'ulari yaxshi rivojlangan bo'lsa, sportning tajovuzkor harakat qiladigan turlari bilan shug'ullanmagani maqsadga muvofiq. Lekin sportning ayrim turlari uchun tajovuzkorlik juda zarur. Busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jism oniy tayyorgarlikka ega b o 'lsalar-da, sport m usobaqalarida tajovuzkor harakatlar ko'rsata olishmaydi. Lekin shu jamoadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada tajovuzkor harakatlar yordamida yuqori natijalarga erisha oladi. Shuningdek, ba'zi sportchilar o'qish va mashqlar jarayonida kattalar va murabbiylar tomonidan yetarli tarbiya olmaganligi sababli ulardagi vijdonsizlik va beodoblik sifatleri tez rivojlanadi. Yoki sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida oxiri sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmaganidan sportchi ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan, boshqa odamlardek osoyishta hayot kechira olmay juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim. Fransuz faylasufi K.A. Gelvesiy aql, yetuk iste'dod, zo'r talant, yaxshi fazilat,

yaxshi xislat faqat tarbiya natijasi deb qaragan. Buning uchun ta'lim-tarbiya va sport muassasasi rahbarlari hamda murabbiylar sportchilar yashayotgan ijtimoiy muhitni va sport mashg'uloti jarawww.ziyouz.com kutubxonasi yonini yanada go'zalroq qilishi, sportchilarni odamlarni ehtiyot qilish va sevisga odatlantirishi, ularning aqliy va ma'naviy his-tuyg'ularini yanada o'stirishi, sportchilarda keng qamrovli dunyoqarashni tarkib toptirishi, ularni insondagi go'zallikni his qilish kabi fazilatlarga ega bo'lishga odatlantirishi lozim. Sportchi xarakterining rivojlanishi faol sport faoliyati jarayonida hamda jismoniy mashq harakatlariga bog'liq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter-xislatlar nihoyatda xilma-xil bo'lib, bu xarakter-xislatlar sportchi ruhiyatining hamma tomonlari bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. U sportchining harakatlarida, qiliqlarida, fe'l-atvorida takrorlanib turadi. Shu bilan birga, xarakterning ayrim xislatlari sportchi ruhiyatining biror jihatida, ayniqsa ravshan namoyon bo'ladi. Masalan, sportchining o'ziga bo'lgan talabchanligi, tanqidiy qarashi, fahmi, farosati, kuzatuvchanligi, xushyorligi singari xarakter xislatlari sportchining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatleri ko'proq sportchining hissiyotlarida o'z aksini topadi. Ba'zi bir sportchilar irodasining bo'shligi yoki xarakterining zaifligi tufayli arzimagan to'siq va kamchiliklarni ham yenga olmaydi. Bunday sportchilar qo'rq o'q, ju r'atsiz bo'lib, ozgina qiyinchilik yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelsalar, o'zlarining qilayotgan mashqlarini ma'lum bir muddatgacha to'xtatib qo'yadilar, o'z qarorlarini o'zgartiradi, ko'zlagan maqsadidan voz kechish uchun ham tayyor bo'ladi. Ular sport faoliyatida talab qilingan darajada sabot, sabr-toqat, matonat va chidam ko'rsata olmaydilar. Bunday sportchilar yuraksiz, dangasa, «ko'ngli bo'sh» bo'ladilar. Ularning xatti-harakatlarini, odatda, o'zlaridan ko'ra ko'proq sharoit idora qiladi. Bunday xarakterli sportchilar umidsizlikka moyil bo'lib, sport turlarini tez-tez o'zgartirib turadilar, lekin birorta sport turidan yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydilar, chunki ularda iroda va qat'iyat yetishmaydi. Ular hamma vaqt, ham ma yerda, ham ma sportchilarda faqat salbiy, yom on tom onlarnigina

ko'radilar xolos. Ular o'zlaridagi barcha shaxsiy kamchiliklarga murabbiylar aybdor deb hisoblaydilar. Bunday xarakterli sportchilar beparvo, ko'ngilchanlikka moyil bo'lishadi. Murabbiylar bunday xarakter xislatlariga ega bo'lgan sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ishlar olib borishi va sportchining xatti-harakatlaridagi yaramas qiliqlami yo'qotishga, aksincha, ularda ijobiy, foydali odatlami www.ziyouz.com kutubxonasi mustahkamlashga yordam beradigan vositalarni izlab topishlari lozim. Sportchi xarakteri tug'ma, doimiy va o'zgarmaydigan xususiyat emas. Har bir sportchining xarakteri ijtimoiy muhit, sport faoliyati va musobaqalar ta'siri bilan ta'lim va tarbiya jarayonida yoki o'z-o'zini tarbiyalash vositasida taraqqiy qilib, o'zgarib boradi. Shu sababli har bir sportchi ma'lum yoshdan boshlab, o'z xarakteri va uning ayrim xislatlari uchun o'zi javobgardir. Sportchi o'z xarakterini tarbiyalashda yaxshi fazilatlar va olg'a yetaklovchi barhayot g'oyalami o'zida mujassamlantirib bormog'i lozim. Shu bilan bir vaqtda sportchi o'z xarakteridagi salbiy jihatlarni tan olishi, kam chiliklariga iqror bolishi zarur. O'z kamchiliklarini o'zi tan olishi sportchi xarakterining ijobiy jihatidir. Bu sportchini o'zini-o'zi tarbiyalash yo'liga boshlaydi. O'z kamchiliklarini ko'ra bilmagan sportchi g'alaba qilishga, o'sishga, kamolotga erishishga va yaxshi sportchi bo'lib yetishishga layoqatsiz bo'ladi. Sportchining shaxs sifatida rivojlanishi murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir. Chunki bir avlod sportchilar tomonidan egallangan xususiyatlar ikkinchi avlod sportchilariga o'tadi va ular tomonidan o'zlashtiriladi. Shuning uchun har kungi tarbiyaviy faoliyat kelajakni nazarda tutgan holda olib borilishi kerak. Sportchi o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonida o'zini-o'zi nazorat qilishi, o'zini-o'zi kuzatishi va o'z-o'ziga baho berishi alohida ahamiyatga ega. O'zi-o'ziga baho berish jarayoni sportchining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda u yoki bu maqsadni qo'yish bilan bog'liq. O'zi-o'ziga to'g'ri baho berish sportchida ma'naviy qoniqish hissini kamol toptiradi, o'z qadrqimmatini ardoqlashga, o'z qadr-qimmatiga ishonishga yordam beradi. Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish jarayonida uning ta'sirchanligi va hissiyotini ham hisobga olishi kerak. Chunki ularning o'zgarishi sabablari tashqi ta'sirlar bilan bir qatorda sportchining o'ziga ham bog'liqdir.

Affektiv reaksiyalarning paydo bo'lish qonuniyatlarini anglash va ularni to'g'ri hal etish uslublarini bilish sportchi xulqatvoridagi ijobiy jihat — axloqiylikni ta'minlabgina qolmay, turli qiyin va janjalli vaziyatlardan chiqishiga yordam beradi. Shuningdek, bunday bilimlarga egalik sportchiga o'z ruhiy salomatligini saqlab qolishga ham imkon beradi. Sportchilarning guruh va jamoada, o'zlari yashab turgan jamiyatda qabul qilingan axloqiy talablarni ado etishlari boshlang'ich ma'naviy hislardan tarkib topgan murakkab, sermazmun va kuchli hislarga; o'rtoqlik va do'stlik hislariga; muhabbat, rashk, yoqtirmaslik, nafrat va g'azab hislariga; insonparvarlik, vatanparvarlik hislariga; ishchanlik munosabatlariga, huquq va burchlar tengligiga asoslanishi lozim. Shuningdek, sportchilar mashq, mashg'ulot va musobaqalarda biror g'arazli, xudbin maqsadni ko'zlamasligi; jamiyat foydasiga bo'ladigan ishlarni bajarayotganlarida yuksak ma'naviy hislarga to'qib-toshib, buni o'zlari uchun baxt deb bilishlari kerak. Sportchining ma'naviy burch hissi sport mashg'uloti va o'qish jarayonida yanada ko'proq, xilma-xil holatlarda namoyon bo'ladi. Sport amaliyotida shu narsa aniqki, sportchilarni o'qitish va tarbiyalash jarayonida murabbiy va o'qituvchilar hamisha tashvish, xursandlik va mamnuniyat his qiladilar. Bundan tashqari, yuksak ma'naviy mas'uliyat ularning zimmasida bo'ladi. Sportchilar kechiradigan ma'naviy hislar shaxsiy tuyg'ular, ya'ni sportchining shaxsiy xatti-harakatiga bog'liq bo'lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma'naviy hislarning-xususiyati shundan iboratki, kishilarning xatti-harakati jamiyat axloqiy me'yorlariga muvofiq bo'lgan taqdirdagina u xursand bo'ladi, bu xatti-harakatlar jamiyat axloqiy me'yorlariga nomuvofiq bo'lganida g'azablanadi. Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug'ilgan hislarni o'z tuyg'u-kechinmalaridek qabul qilish qobiliyatlarida ham ifodalanadi. Sportchilar kishilarga xayrixoh bo'lib, ularning xursandchiligiga va g'am-g'ussasiga, do'stlari va jamoadoshlarining dushmanlariga nisbatan g'azab va nafratiga sherik bo'lishdan o'zlarini chetga tortmaydilar. Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, shunday xulosa chiqarish mumkinki, sportchining barcha individual-psixologik hususiyatlari asosan sport faoliyati

jarayonida nam ayon bo'ladi. X arakter, temperament, qobiliyat va qiziqish kabilar sportchining individual xususiyatlaridir. Sportchilar turli sport faoliyatlarida, mashg'ulotlarda biror mashq yoki sport o'yinlarini tez yoki sekin bajarishlarida taktik xarakterlar rejasini amalda katta mahorat bilan namoyish etishda birbirlaridan farq qiladilar. Masalan, bir sportchi 100 metrli masofaga sekinroq chopsa, ikkinchi bir sportchi bu masofani tezlikda yugurib o'tadi. Ayrim sportchilarning sport faoliyati samarali bo'lsa, boshqa bir sportchilarning faoliyat natijalari kutilganidek samara bermaydi. Sportchilar faoliyatining mana shu xususiyatiga ko'ra, individualpsixologik xususiyatlari farqining o'ziga xos jihatlarini aniqlash «Sport psixologiyasi» fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. www.ziyouz.com kutubxonasi Tabiiyki, sportchilar har xil temperamentli bo'lib, ularning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Jamoada hech qachon 6 ta .bir xil gimnastikachi bo'lmaydi, har qanday holatda ham hech kim bironing eng yaxshi sifatini takrorlay olmaydi. Har xil fazilatlarni o'zida to'la ma'noda birlashtira oladigan gimnastikachilar haqida orzu qilish mumkin xolos. Albatta har bir gimnastikachi hal qiluvchi daqiqalarda barcha sportchilarga xos yorqin jihatlarini to'liq namoyon etishga harakat qiladi. Bir gimnastikachi musobaqa jarayonida o'z kuch va imkoniyatlarini shoshilmasdan qat'iyat bilan safarbar qila boshlaydi. Ikkinchisi dalil, g'alabaga chanqoq, musobaqalashish xususiyatlari barqaror bo'lib, o'z kuchiga ishonadi. Uchinchisi sabotli, to'rtinchisi o'ta chidamli, beshinchisi yumshoq, jozibali va shu bilan birga temperamentli, oltinchisi serzavq va ochiq ko'ngilli, ettinchisi kuchli, matonatli, dadil va h.k. Har bir sport turi mashg'ulotlar va musobaqa jarayonida sportchining taktik mahoratini oshirib borish uchun ma'lum talablar qo'yadi. Masalan, bokschi ringda raqibining taktik harakatlarining o'zgarishiga qarab, unga qarshilik ko'rsatish usullarini o'zgartirib borish talab qilinadi. Jamoadagi intizom sportchidan o'z hissiyotlari va xohishlaridan tiyilishni, baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga sportchining o'z vaqtida yo'l qo'ymasligini talab qiladi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin em as, chunki ular obyektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, barqaror va

o'zgaras temperament tipiga ega bo'lgan sportchi o'zining asab tizimi dinamikasi kuchini ma'lum sport faoliyatining shartlariga va murabbiyning talablariga qanday qilib moslashtira oladi? Buning mumkin bo'lgan yo'llaridan biri shuki, avvalo, sportchi temperamentiga mos keladigan sport turini tanlashi kerak. Masalan, sportning parachutdan sakrash, avtomobil va motosport turlari bilan shug'ullanish melanxolik uchun nihoyatda qiyin yoki bunday temperamentga ega bo'lgan alpinistda to'satdan paydo bo'ladigan, xavfli va qisqa vaqtda hal qilish, yechimini topish talab qilinadigan murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish og'ir kechadi. Temperamentning ayrim jihatlarini qisman qayta tarbiyalash orqali uni sport faoliyati talablariga ma'lum darajada moslashtirish mumkin bo'ladi. Masalan, sportchida yuksak faollikni uyg'otadigan juda qiziqarli melanxolikda xolerikning vazm inlik darajasi xuddi sangvinik www.ziyouz.com kutubxonasi tem peramentli sportchilarnikidek bosiq bo'ladi. Futbol o'yinida melanxolik o'z vazifasini chuqur his qilgani tufayli o'ziga xos bo'lgan xavotirlanish xususiyatlariga qaramay, o'yinda sangvinik darajasida taktik mahoratini ko'rsatishi mumkin. Demak, temperament moslashuvning bu yo'li ham cheklanmagandir. Chunki juda qiyin sharoitlarda taxminan, o'ylab ko'rmasdan va tayyorgarliksiz juda tez harakat qilish lozim bo'lib qolgan taqdirda, temperament xususiyatlari eng chuqur va faol hissiyotlarning ta'siriga qaramay namoyon bo'lishi mumkin. Sport mashqlari va sog'lomlashtirish tadbirlari yordami bilan melanxolikning ishonchliligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda temperamentning ham ma'lum xususiyatlarini o'zgartirib bo'lmaydi. Sport faoliyatining individual uslubi sportchi uchun xarakterlar va muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadga muvofiq bo'lgan harakatlar usuli va yo'llarining individual tizimidir. Sportchi individual uslubining tarkib topish shartlaridan biri temperament xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'yinda temperamentga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Temperamentga eng mos keladigan harakat usullari va yo'llari temperamentga sabab bo'lgan, ko'pincha mutloqo ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga ham da harakat xususiyatlariga bog'liqdir. Masalan, muvozanatsiz xolerik gimnastika snaryadlarida

taqiqlangan harakatni fikran xotirada saqlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Melanxolik sportchi musobaqadan oldin o'z kuchiga ishonmasligi, bezovtalanishi va xavotirlanishi tufayli o'yin usullarini bajarishda ixtiyorsiz ravishda xatolikka yo'l qo'yadi, uning musobaqada o'zini o'nglab olishi juda qiyin kechadi. Temperamentga bog'liq bo'lgan xuddi mana shunday individual uslub musobaqatda, avtomobilchilarda, akrobatlar va shu kabilarda kuzatiladi. Sportchida individual uslubning tarkib topishida eng muhim shartlardan biri sportchi bajarayotgan jismoniy mashq harakatlariga ongli, ijodiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi musobaqada eng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishga yordam beruvchi qulay usullarni qidirsa, ana shundagina individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Sport faoliyatida individual uslub mahoratli sportchilarda, chempionlarda yaqqol namoyon bo'lishi kuzatiladi. www.ziyouz.com kutubxonasi Sportchining individual xususiyatlari sport faoliyatida o'zaro chambarschas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Temperament insonning oliy nerv faoliyatining funksiyasi hisoblanib, tug'ma va ayni vaqtda rivojlanuvchidir. Qobiliyatlar esa bilim, ko'nikma va malaka orttirish yo'li bilan rivojlanib boruvchi individual-psixologik xususiyatlar sirasiga kiradi. Sportchining muayyan bir qobiliyati va iste'dod darajasi uning ma'lum sport turida bilim va ko'nikma hosil qilish tezligi darajasi bilan belgilanadi. Sportda nazariy bilim olish va amaliy ko'nikma hosil qilish esa o'z navbatida, qobiliyat va iste'dodning yuzaga chiqishiga, o'sishiga sabab bo'ladi. Biron-bir sport turi bo'yicha faoliyat samarasi jihatidan sportchilarning qobiliyat darajasi har xil bo'ladi. Ba'zi sportchilar o'zlarining yuksak darajali qobiliyatlari bilan boshqa sportchilardan ajralib turadi. Bundaylar mahoratli, qobiliyatli, talantli sportchilar hisoblanadilar. Sportchining qobiliyati uning layoqati asosida muhitga bog'liq ravishda, olayotgan jismoniy yuklamalariga hamda psixologik tayyorgarligiga, shuningdek, sportchining o'z ustida ishlashi bilan bog'liq holda o'sib, kamol topib boradi. Sportchidagi qobiliyatlar uning barcha ruhiy jarayonlarida namoyon bo'ladi. Sportchi qobiliyatining tarkib topishida qiziqish muhim o'rin tutadi. Sportchidagi taktik harakatlar. vaqtning tez va harakatni to'g'ri

idrok etishi uning qiziqishi orqali faollashadi. Jismoniy mashqlar va harakatlarning yuqori darajada bajarilishida xayol va tafakkur muhim o'rin tutadi. Qiziqish jismoniy mashq va sport mashg'ulotlari jarayonining kuchli va barqaror bo'lishiga yordam qiladi. Sportchining g'alabaga intiluvchanligini oshiradi, uning g'ayratiga g'ayrat qo'shib, tashabbus ko'rsatishga, faol harakat qilishga, ijod etishga, yangidan yangi taktik harakatlar yaratishga undaydi. Sportchilarda g'alabaga bo'lgan hissiyotlar va qiziqishlarning kuchliligi bilim, malaka va ko'nikmalarni ongli va mustahkam o'zlashtirishning muhim shartidir. Shuning uchun murabbiy o'z shogirdlaridagi ma'lum bir sport turiga oid mavjud qiziqishlarni hisobga olishi, sportchi qiziqishlarining qanday o'sib borayotganligini kuzatib borishi, shogirdlari sport faoliyatida barqaror, mustahkam qiziqish paydo qilishga harakat qilishi zarur. Sportchilarning individual qiziqish va qobiliyatlari ularning sport faoliyatlari jarayonida yana mustahkamlanib boradi. Diqqat sportchi faoliyati aqliy jarayonining sifatini ta'minlaydigan ichki faollikdir. Sportchining mashqlarning barcha elementlarini kutubxonasi bajarishidagi harakatlari ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo'ladi. Masalan, mashhur karatechilar, qisqa vaqt davomida bir nechta hujum uslublari yordamida juda ko'p harakatlarni tez va aniq bajaradilar. Karatechi agar har bir mashqni bajarganida diqqatini faqat bir obyektgagina qaratib harakat qiladigan bo'lsa, musobaqada boshqa muhim obyektlar sportchi diqqatidan tashqarida qolib ketadi. Bu holat sportchiga noqulay vaziyatlar yuzaga keltiradi. Sportchi kuchli markazlashgan diqqat bilan to'pni nishonga urishi yoki to'pni jamoadagi o'z sherigiga to'g'ri uzatishi bilan bir vaqtning o'zida raqiblarning o'yin joylarini almashtirib turgan harakatlarini ham doimo diqqat bilan kuzatib turishi kerak. Yosh o'yinchilar bilan ishlayotgan murabbiylar shogirdlarini keng markazlashgan diqqatni yaxshi rivojlantirish orqali bajarilayotgan har bir harakatni o'zlari ham diqqat bilan kuzatib borishga odatlantirishlari zarur. Sportchi har bir daqiqada diqqatini tashqi va ichki obyektlarga yo'naltirib turadi. Ba'zi sabablarga ko'ra kuchli xayajonlanish natijasida fikran mo'ljallangan reja o'zgargan holatlarda sportchining texnik yoki taktik vazifalarni hal etishida diqqat alohida o'rin tutadi. Sportchi ichki his-

tuyg'ularini qattiq nazorat qilgan holda diqqatini tashqarida bo'layotgan hodisalarga yo'naltirishga o'rganishi maqsadga muvofiqdir. Agar sportchi diqqatini ichki obyekt (xalaqit berayotgan fikr)dan tashqi obyekt (musobaqa jarayoni)ga ko'chira olmasa yoki kechikib ko'chirsa, raqibining taktik fikri va harakatlarini kechikib idrok qiladi. Natijada sportchi murakkab taktik masalalami to'g'ri hal qilishda qiynaladi, sergaklik va ishchanlik harakati, ya'ni xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish va nazorat qilish qobiliyati pasayib ketadi. Sportchi diqqatini muhim obyektga yo'naltirishi bilan birga, boshqa harakatlarni ham diqqat bilan kuzatib borishi, jism oniy mashq harakatlarini avtomatlashtirish darajasiga yetkazishi, musobaqa paytida kuchli barqaror markazlashgan diqqatni vujudga keltirishi kerak. Irodaviy diqqati yaxshi rivojlanmagan sportchilarning diqqati musobaqa paytida tashvishlanishi va vahimaga tushishi natijasida tez tormozlanadi, diqqat hajmi torayadi, sportchiga xos maxsus qobiliyatlar pasayib ketadi; turli-tuman salbiy fikrlarning vujudga kelishi oqibatida, tashqi axborotlarni qabul qilishga xalaqit beradi. Sportchi musobaqada yuqori natija ko'rsatgan holatini, shuningdek, mag'lubiyati sabablarini o'zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo'lajak musobaqalarda faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

www.ziyouz.com kutubxonasi Amerikalik mashhur ruhshunos M. Naydiffer tomonidan sportda to'rt tip diqqat mavjudligi aniqlangan: 1. Ichki keng markazlashgan diqqat. 2. Tashqi keng markazlashgan diqqat. 3. Tashqi tor markazlashgan diqqat. 4. Ichki tor markazlashgan diqqat. Birinchi tip — ichki keng markazlashgan diqqat sohibi bo'lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi., fikri doimo nazoratda boladi; musobaqada sodir bo'layotgan hodisalarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi. Katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran aniq xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan sportchilar musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslikka harakat qiladi. Bu tip diqqat egalari musobaqa vaziyatiga qarab o'zini tezda o'nglab oladi, doimo yuqori ishchanlikda bo'ladi, raqibining o'yin vaqtida bajarayotgan xarakatlaridan tezda aniq xulosalar chiqaradi, o'yinda har xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi

va o'yinni qanday natija bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Katta hajmdagi ichki keng markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilardagi kamchiliklardan biri shundaki, muhitni nihoyatda chuqur, uzoq muddat tahlil qilishi natijasida tashqi obyektga bo'layotgan hodisalarga diqqatini tez ko'chirishda sustkashlik qiladi; o'z jamoasi o'yinchilaridan birortasi yoki raqibi kutilmaganda harakatini o'zgartirsa, tezda javob qaytarishga qiynaladi. Masalan, to'p ustasi o'zi bilan o'yinda to'pni olib yurishni yaxshi namoyish etadi. Lekin raqibining taktik harakatlari yoki mahoratini o'z vaqtida emas, kechikib anglaydi, natijada raqib vaziyatdan tezkorlik bilan foydalanadi. Bunday diqqat sohibi bo'lgan murabbiylar o'yin taktikasining yechimini musobaqa boshlanmasdan oldin to'g'ri topa oladi. Lekin musobaqadagi vaziyat kutilmaganda o'zgarsa, murabbiy ikkinchi qarorga kelib, uni qo'llashga kechikadi; o'zining ko'rsatmalariga doimo amal qilavermaydi. Bunday murabbiylar tashqaridan qaraganda, go'yo sportchilarning g'am-tashvishlariga be farq qarayotgandek bo'ladi. Lekin vaqt o'tishi bilan musobaqa jarayonida murabbiyning irodali, bilimdon shaxs ekanligi seziladi. Natijada sportchilar o'z murabbiyiga ijobiy baho bera boshlaydilar. Ikkinchi tip — tashqi keng markazlashgan diqqat turi sportchilar www.ziyouz.com kutubxonasi uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi tashqi keng markazlashgan diqqatga egadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlarining o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi. O'yin paytida ochiq turgan o'yinchiga to'pni tezda yetkazib berish qobiliyatining ustunligi yaqqol sezilib turadi. Bu diqqatga ega bo'lgan sportchilar bir vaqtning o'zida katta hajmdagi axborotlarni qabul qiladi va uning obyekt uchun zarur bo'lgan tomonlarini tezkorlik bilan ajratib olib, tezda aniq bir qarorga keladi. Katta hajmda qabul qilingan axborotlarning eng muhimlarini o'ta ziyraklik va zudlik bilan ajratib olib, o'z raqibining o'yin harakatlarini tez va aniq tahlil qiladi. Agar u axborotlar tahlilida va qarorga kelishda kechiksa, raqibiga qulay imkoniyat yaratib bergan bo'ladi, ya'ni o'sha vaziyatdagi imkoniyat raqib foydasiga hal bo'ladi. Agar raqib tezkor tafakkurga

ega bo'lsa, o'yinchining oldin yo'l qo'ygan xatosini qaytadan takrorlatish maqsadida yana o'shanday vaziyat vujudga keltiradi. Tashqi keng markazlashgan diqqatga ega bo'lgan murabbiylar, o'zining xatti-harakatlarini to'g'ri boshqarish va nazorat qilishda ojizlik qiladi; kuchli hissiyotlilik sababli tashqi ta'sirlar uni noqulay ahvolga solib qo'yadi. Bu tip diqqat sohibi bo'lgan murabbiy ba'zan musobaqada vaziyatni to'g'ri va tez tahlil qilishda qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiyning ta'sirchanligi sababli musobaqalarda kutilmaganda xavfli vaziyat vujudga kelgan vaqtlarda, uning aql bilan bajaradigan ishchanlik holati pasayadi va taktik vazifalarni kechikib hal qiladi. Agar jamoada o'yin ko'tarinki ruhda davom etsa, murabbiyning kayfiyati ham ko'tarinki ruhda bo'lib, sportchilarning kayfiyatini ko'tarish maqsadida ularning yelkasiga urib, maqtab, olqishlab ham qo'yadi. Bordini, jamoaning o'yin jarayoni salbiy tomonga o'zgarsa, murabbiyning ham xatti-harakatlari o'zgaradi: sportchilarga baqirib-qichqirib, ba'zan so'kinib, har xil ko'rsatmalar va buyruqlar bera boshlaydi; sport hakamlariga va atrofdagi odamlarga ham o'z ta'sirini, hukmini o'tkazmoqchi bo'ladi. Ammo murabbiyning bu uslubi ijobiy natija bermaganidan so'ng, o'shanda yuzaga kelgan holat haqidagi fikr va mulohazalarini atrofdagi odamlarga bir necha bor bir necha kunlar tu shuntirib, gapirib yuradi. Bunday murabbiylarning o'z shogirdlari orasida izzat-hurmatga sazovor bo'lishi juda qiyin kechadi. Tashqi tor markazlashgan diqqat barcha yakka kurash sport turlari va www.ziyouz.com kutubxonasi tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha obyektida bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladilar va tezda aniq qarorga keladilar. Biroq bu tip diqqat sohibi bo'lgan sportchilar tashqaridan qabul qilingan axborotning o'ziga xos tomonlarini kechikib qayta ishlaydi. Masalan, sportchi xayolan oldindan aniq bir o'yinchiga to'pni uzatishni mo'ljallab qo'ygan bo'ladi, lekin raqib oxirgi daqiqada o'sha o'yinchini to'sib qo'ysa, sportchi o'yin sur'atini pasaytirmasdan boshqa o'yinchiga to'pni uzatish harakatini qiyinchilik bilan bajaradi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: «Men bunday diqqat xususiyatiga ega bolgan raqibni jonu dilim bilan sevaman», - degan ekan. Chunki bu o'yinchi diqqatini faqat yaqinida

turgan raqibiga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib qo'yadi. To'rtinchi tip — ichki tor markazlashgan diqqat uzoq masofaga chopishda, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va chidamlilikni talab qiladigan boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Eunday diqqat sohibi bo'lgan sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishni aniq his qiladi, yuqori ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur. Ichki tor markazlashgan diqqatga ega bo'lgan sportchilar psixologik egiluvchanlikning yetishmasligi natijasida, kutilmagan tashqi vaziyatning yoki raqibining taktik harakatlarini o'zgartirishi tufayli o'zini tezda o'nglab, moslashib o'la bilmasligi bilan ajralib turadi. Lekin irodali sportchilar o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish uchun yuqori ishchanlikni oshiradi va g'alabaga erishadi. Masalan, biz sport ko'rsatkichlari va diqqati bir xil bo'lgan ikkita suzuvchini taqqoslaymiz. Shulardan birinchi suzuvchi katta kuchlanish bilan mashq qilishi, maqsadga intiluvchanligi, o'ziga ishonchi va his-tuyg'usi kuchliligi bois, musobaqada yuqori ko'rsatkichga erishadi, ko'pchilik holatlarda g'alaba qozonadi. Ikkinchi suzuvchi ham katta kuch bilan mashq qiladi, biroq ba'zan o'z kuchiga ishonmasligi tufayli, maqsadga erishishda ikkilanadi, oldingi mag'lubiyatdan vahimaga tushadi, natijada musobaqada yutqazib qo'yadi. Ichki tor markazlashgan diqqat egasi bo'lgan sportchi ko'pincha o'z raqibining yuqori malakali sportchi ekanligini bilib qolsa, unga g'alabani berishga tayyor bo'ladi, o'ziga nisbatan «qobiliyatsizman» degan xulosani chiqaradi. Shundan ma'lumki, bir xil diqqat xususiyatiga www.ziyouz.com kutubxonasi ega bo'lgan sportchilarning iroda sifati mashq va musobaqalarda qanday natijalarga erishuvida muhim o'rin tutadi. Musobaqa paytida juda nozik diqqat xususiyatlari ham murakkablashib ketadi. Masalan, golf o'yinini endi o'rganayotgan o'yinchida birinchi navbatda katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqatning yaxshi rivojlangan bo'lishi juda muhimdir. Chunki bu sport turi o'yinchidan bir vaqtning o'zida to'pni tushiradigan oysimon chuqurchaning uzoq va yaqinligini, shamolning yo'nalishini, qarshiligini, havoning zichligini, o'zining jismoniy kuchini inobatga

olishni talab etadi. Golf o'yinchisi bundan so'ng o'zida katta hajmdagi ichki markazlashgan diqqat yordamida tashqi axborotni umumlashtirgan holda, tashqi va ichki to'siqlarni inobatga olib, musobaqa paytida taktik masalalarni to'g'ri hal qiladi, o'zining real imkoniyatlarini aniq va to'g'ri baholaydi, diqqatini bir vaqtda tashqi va ichki ta'sirlarga ko'chira oladi. Sportchi diqqatini bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket zudlik bilan bir tipdan ikkinchi tipga ko'chira olsa, bunga odatlansa, musobaqalarda jiddiy g'alabalarni qo'lga kiritadi. Masalan, sportchi tayyorgarlik davri diqqatini to'pni urushga qaratishi, undan keyin diqqatini ichki tor tipga ko'chirish orqali musobaqadagi umumiy vaziyatga to'g'ri baho berishi, musobaqada xato qilmaslikning oldini olishi mumkin. Eng muhimi, sportchi o'z diqqatini qisqa vaqt ichida, bir tipdan ikkinchi tipga ko'chirishga odatlanishi zarur. Agar sportchi diqqati egiluvchan bo'lmasa, o'yinda juda ko'p xatolarga yo'l qo'yadi. Masalan, ichki tor markazlashgan diqqati yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, o'yinda to'pni uzatish yoki darvozaga yo'llashda xatosini tez anglab tahlil qilishda va boshqa takrorlamaslikda qiyinchilikka uchraydi. Musobaqa paytida vaziyatga qarab sportchining diqqati «torayadi», «kengayadi», tashqi obyektga yoki fikrda yoxud sezgilarda diqqatning markazlashuvi turli shaklda bo'ladi. Ba'zan odam og'riq ishni bajarganida, charchaganida yoki tanida og'riq paydo bo'lgan paytda diqqat qilayotgan ishni vaqtincha to'xtatib qo'yish haqida ogohlantirish hamda organizmni himoya qilish uchun signal vazifasini bajaradi. Agar harakat davom etsa, odamda asabiylashish holati vujudga keladi. Bu signal sportchining musobaqada yuqori ko'rsatkichlarga erishish maqsadida tezkorlik bilan ishlash his-tuyg'usini vujudga keltiradi. Buning uchun sportchi o'z organizmning chiniqqanligi yoki jismoniy imkoniyati haqida to'g'ri xulosa chiqarishi; xavfli vaziyatlarda o'zini to'g'ri boshqarish uchun o'z organizmining www.ziyouz.com kutubxonasi «xohishiga» muvofiq «Men boshqa bajarmayman» degan fikrini «Men bajarishim kerak» degan fikr bilan almashtira bilishi zarur. Shunday holatdagina sportchi o'z oldiga qo'ygan talabni bajara oladi. Tajribali sportchilar musobaqa jarayonida o'ziga buyruq berish, majburlash yoki har xil obrazli fikrlardan, formulalardan foydalanadilar. Tish doktorlari inson organizmida og'riq paydo bo'lganida, diqqatini boshqa

obyektga ko'chirish yordamida emas, balki kasalning diqqatini har tomonga taqsimlash yo'li bilan og'riqni kasal ongida to'xtatishga muvaffaq bo'ladi. Ba'zi uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar organizmida paydo bo'lgan og'riqni diqqat yordamida miya markazidan boshqa oyoq harakatlarini nazorat qilishga, qo'lning tirsakdan bukilgan burchagiga, nafas olish maromiga ko'chirish yordamida pasaytirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Sport faoliyatining sifatli bo'lishida, diqqatning hajmi, kengligi, kuchi va barqarorligining ahamiyati juda katta. Diqqat ko'lami. kengligi yaxshi rivojlangan odamlar zarur bo'lgan axborotdan ham ko'p axborotni o'ziga qabul qiladi va o'tlashtiradi. Bu ortiqcha vaqtni oladi va qisqa vaqt ichida bir qarorga keishda qiynaladi. Masalan, o'yinchi bo'lajak musobaqada kutiladigan barcha vaziyatni fikran hisobga olib boshlaydi. Lekin sportchi fikran son-sanoqsiz vaziyatlarni hisobga olganligi bois, zarur bo'lgan vaziyatni yo'qotishi mumkin. Diqqat tiplari e'tiborga olinmasa, murabbiy va sportchilarning birbirlarini tushunishlari qiyin kechadi: murabbiy yoki sportchilar, jamoadoshlari bilan o'zaro munosabat o'rnatishda qiynaladilar. Masalan, o'yinda basketbolchi jarima to'pini halqaga tashlaganida to'p tushmasa, uning sababini tahlil qila olmasligi mumkin. Ayni shu vaziyatda murabbiyning diqqati tashqariga yo'naltirilgan bo'lsa, bu vaqtda u shogirdining faqat tashqi harakatlarini aniqlash bilan band bo'ladi. Jarima to'pi tushmagani sababini o'yinchining tashqi harakatlaridan, ya'ni to'pni ushlashi, oyoq qo'yishi kabilardan izlashga harakat qiladi. Lekin sportchining kuchli ta'sirchanligi, hissiyotlilik to'pni ushlab tashlashda o'ziga ishonmasligi, vahimaga tushishi kabilarni yaxshi tahlil qilib, boshqa xato qilmaslik yo'lini o'rgatishda murabbiy qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiy sportchining ruhiy sifatlarini, sportda diqqatning ahamiyatini yaxshi bilsa, yuqorida aytilgan kamchiliklarga yo'l qo'ymaydi. Demak, sportda diqqat alohida ahamiyatga molik: diqqat tiplari, diqqat va harakat uyg'unligini bilish ham sportchi uchun, ham murabbiy uchun juda muhimdir.

SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Sport jamoalari (sport guruhlari va sport jamoalari)da sportchilarda hissiy-irodaviy

sifatlarni rivojlantirishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatlarning rivojlanish jihatlarini hisobga olish zarur. Iroda sportchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlarni sportchilarning quyidagi faoliyat turlarida: sport mashg'ulotlari rejasi mazmunini o'zlashtirishlarida, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida hamda ushbu jarayonda namoyon bo'ladigan turli subyektiv munosabatlarda vujudga keladi: 1. Sport mashg'ulotlari rejasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchilik (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va h.k.)lar. 2. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar. 3. Mashg'ulotlar o'tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar. 4. Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda sportchilarning mashg'ulotlarni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga subyektiv munosabati. 5. Sportchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq subyektiv munosabatlar. 6. Sportchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan subyektiv munosabatlar. Aralash usublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Sport mashg'ulotlari va mashqlar jarayonida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga, rejadagi me'yori talablariga hamda sportchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko'pinchada yosh sportchilar (13—15 yoshlar atrofidagi o'smirlar)da jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish, umuman, mashg'ulotlarga salbiy munosabatda bo'lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi. Qiziqarli tashkil etilgan mashg'ulot va mashqlar sportchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni vujudga keltiradi. Shuningdek, har bir mashg'ulotda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar sportchilarning irodaviy faolliklarini

o'stirishga kuchli ta'sir etadi. Masalan, sportchilarda mustaqil fikrlashni o'stirish uchun ular bilan birgalikda muskullarni o'stiruvchi bir guruh mashqlar o'ylab topish, shulardan yengil va og'ir jismoniy mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, mashg'ulotning asosiy qismida bir nechta mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir. Sportchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qaramaqarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi. Shuningdek, sportchilarda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida maxsus mashqlarni bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish ham juda muhimdir. Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin: 1) tashqi irodaviy kuch sportchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashqi hodisaga va qo'zg'ovchilarga bogliq bo'ladi; 2) ichki irodaviy kuch mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchining o'zida mavjud bo'lgan yo'nalishlar asosida paydo bo'ladi. Mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda murabbiyga quyidagi usullardan foydalanishni tavsiya qilamiz: a) uyga berilgan mashqlarni to'g'ri bajarishni talab qitish; b) sportchilarni o'z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash; d) to'g'ri bajarilgan mashqlarni baholash; e) majburlash, musobaqalashish, maqtash; d) sportchilarda o'z-o'zini rag'batlantirish malakalarini hosil qilish; e) qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish; f) o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'zini-o'zi xursand qilish, o'ziga-o'zi buyruq berish v.b. Bolalik va o'smirlilik davrida sportchilarni har tom onlam rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlarning ahamiyati juda kattadir. Jamoa va sport guruhlarida sportchilarda jamoachilik, mehnatsevarlik, intizomlilik, axloqiylik kabi sifatlar o'stiriladi. Inson bolasi tug'ilishi bilan unda har xil harakatlarni bajarish ehtiyojlari paydo bo'ladi. Ibn Sino aytganidek, inson harakatlanganda uning to'qimalaridagi har xil zaharli moddalar organizmdan ter bilan tashqariga chiqib ketadi. www.ziyouz.com kutubxonasi

Sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilar, sport mutaxassisleri, chempionlar tayyorlash asosida yosh avlodni sog'lom o'sishiga ko'maklashish yoki sog'lomlashtirishdir. Jismoniy madaniyat va sport har bir sportchining shaxsiy ishi bo'lmasdan, balki jamiyat talabi ekanligini murabbiylar ongli ravishda his etmog'i zarur. Bizning sog'lomligimiz faqat o'zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan taraqqiyoti uchun ham eng muhim omildir. Akademik N.M. Amosov so'zi bilan aytadigan bo'lsak, sog'lom kishini kasalligi yo'qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining turiga, sifatiga, soniga qarab uning sog'ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog'likni mukammal emasligining belgisidir. Sport mashqlari bilan shug'ullanish har bir yosh avlodning kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo'lishi bilan birga, uning kamol topishi, vatanni sevishi va himoya qilishi uchun eng asosiy omillardan biri hisoblanadi. M a'lumki, sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarga mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyga vazifa beriladi. Bundan kuzatilgan asosiy maqsad har bir sportchini jismoniy mashqlarni o'zlari mustaqil bajarishga odatlantirish, shu asosda ularda ijodiy tafakkurni o'stirish, o'zini-o'zi boshqarish kabi bilim, malaka va ko'nikmalarni hosil qilishdir. O 'zini-o'zi tarbiyalash har bir sportchining erkin faoliyatidir. Sportchilarda erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini o'stirish uchun har bir murabbiy o 'zini-o'zi tarbiyalashning quyidagi qonuniyatlarini: a) o'zini-o'zi tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi; b) sportchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish; d) sportchilarning o 'zlarini mustaqil ravishda o 'zini-o'zi tarbiyalashni kundalik hayot tarziga aylantirish hamda o 'zini-o'zi tarbiyalash uchun bor kuchini safarbar qilishga odatlanish; e) sportchining o 'zligini anglash va o'zini bilish darajasini aniqlash; j) sportchini o'zining ichki dunyosini bilishga qiziqish; e) irodaviylikni o 'stirish kabilarni bilishi lozim. O'zini-o'zi tarbiyalash ikki shaklda: 1) jamoatchilik va 2) individual shakllarda amalga oshiriladi. Jamoatchilik shaklida sportchilarning o'z-o'zini tarbiyalashi sport mashg'ulotlari, mashqlar va musobaqa jarayonida o'z qiziqishlari bo'yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish

jarayonida amalga oshiriladi. Shuni hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o'zini-ozini tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Sportchilar o'zlarining xulqwww.ziyouz.com kutubxonasi atvorini to'g'ri baholashga o'rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo'ladi. Natijada sport guruhi jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir sportchi o'ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir sportchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim. O'zini-ozini tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to'g'ri keladi: 1) o'zini-ozini tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo'lishi lozim; 2) yangi majburiyatlar eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinishi shart; 3) sportchilarning o'z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilish kerak; 4) o'zini-ozini tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko'rsatib berish lozim. Masalan, o'smirlik yoshidagi sportchilar o'zini-ozini tarbiyalashda quyidagi uslublarga izchil amal qilishi maqsadga muvofiq: a) eng og'ir sharoitlarda ham o'zini yo'qotmaslik; b) arzimagan narsalarga xafa bo'lavermaslik; d) irodasizlikka yo'l qo'yimaslik, ya'ni «muvaffaqiyatsizlikda ham o'zini yo'qotmaslik». O'zini-ozini tarbiyalash quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi: I bosqichda sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar bilan doimo shug'ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarni bartaraf qilishga o'rgatish; ularda o'zini-ozini tarbiyalashning g'oyaviy tomonlarini o'stirish, o'zini-ozini himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakllantirish talab qilinadi. II bosqichda sportchilarning o'zini-ozini tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin: a) sportchi o'zining xo'jasi bilan yozma majburiyat-vazifalarni qabul qilish; b) ma'lum bir vaqt davomida, o'zining xulq-atvorini baholash, o'zini qabul qilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarish hamda o'zidagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni to'g'risida hisobot berish; d)

sportchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish: musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish; e) sportchi o'zini-o'zi baholashda o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganish. III bosqichda sportchini o'zini-o'zi har tomonlama mustaqil ravishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim. Sport jamoasi yoki guruhini to'g'ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bog'liq. Jumladan, murabbiyning taiabchanligi, sportchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmatga asoslangan munosabat o'rnatishi sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. Murabbiy sportchilar jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni xolis baholash, o'zini ishonitirish, sport musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordam lashish, jism oniy zaif sportchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh sportchilari kayfiyatini ko'tarish kabilar. Sportchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha sport mashg'ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga bog'liq bo'ladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o'zlarini ko'rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashga, sportchilarning bo'lajak sport musobaqalarini o'zlari mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun murabbiy hamda faol sportchilardan kuchli irodaviy sifatlarni ishga solish talab qilinadi. Tajribali murabbiylar sport mashg'ulotlari jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va shogirdlaridagi mavjud kamchiliklarni o'z vaqtida his qilishi va uni o'z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, murabbiyning harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo'lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay bilishi, mashg'ulotlar davomida sportchilarning nima bilan mashg'ulligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi. Sport murabbiysining faoliyatida uchraydigan obyektiv qiyinchiliklardan biri uning

mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni qay darajada o'zlashtirganlik holatidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, shuningdek, yengil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash kabilarini talab darajasida o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda murabbiyning sportchilar bilan birga ishlashi juda qiyin kechadi. Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklarini ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga ularning individual xususiyatlari www.ziyouz.com kutubxonasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: asab tizimi tiplari va tuzilishi, temperamenti, xarakteri kabilar kiradi. Masalan, xolerik temperamentga ega bo'lgan murabbiyning asab tizimi kuchli muvozanatsizligi, qo'zg'aluvchanligi, ta'sirchanligi, o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Flegmatik temperamentdagi murabbiylar esa o'zlarining sustkashligi bois sportchilarning xatolarini kechikib payqaydilar. Murabbiyning subyektiv qiyinchiliklaridan yana biri ularning o'z maqsadiga erishishlarida paydo bo'ladigan quyidagi to'siqlardir: o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini aniq rejalashtira olmasligi, layoqatsizligi, ishyoqmasligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi kabilar. Murabbiyning ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham subyektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. Murabbiyning o'z ishini yaxshi bilmasligi yoki yoshining o'tishi sababli jismoniy mashqlarni amalda ko'rsatishida (jismoniy zaifligi, sog'ligi tufayli gimnastika va yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida sakrash mashqlarini bajarishida, arqonda ko'tarilishida) uchraydigan qiyinchiliklar shular jumlasidandir. Murabbiy bu subyektiv qiyinchiliklarni yengishi, birinchidan, uning pedagogik mahoratiga, sportchilar ruhiyatini tez, sezgirlik bilan baholay olishiga va sport turlarini yaxshi o'zlashtirganligiga bog'liq. Ikkinchidan, murabbiyning o'z shogirdlari orasidagi obro'yi, yuqori darajadagi bilimdonligi, tadbirkorligi, o'z bilimini amaliyotda qo'llay bilishi, mashg'ulotlarni tashkil qilishdagi ijodkorligi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib borishi kabilar uning bu qiyinchiliklarni yengishida muhim o'rin tutadi. Murabbiyning faoliyatini tashkil etishida paydo bo'ladigan qiyinchiliklaridan yana biri uning o'z ishini to'g'ri rejalashtira

bilmasligida. Sport mashg'ulotlari va rivojlantiruvchi mashqlarni talab darajasida aniq rejalashtirib olgan murabbiy sportchilar jamoasi bilan to'g'ri muloqot olib boradi, mashg'ulotlarni oqilona tashkil etadi, ularni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira oladi, sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muvaffaqiyatlarga erishadi. Y uqorida ta'kidlangan ishlarning to'g'ri bajarilm asligi sport mashg'ulotlarining sifatsiz o'tilishiga sabab bo'ladi. Murabbiy ishini rejalashtirishda sportchilarning ruhiy jihatdan o'sib borishini inobatga olishi, ularda ijtimoiy faollikni o'stirishi lozim. Shuningdek, u jamoatchilik, pedagoglar, ota-onalar bilan hamkorlik www.ziyouz.com kutubxonasi o'rnatib, o'z faoliyatida pedagogik muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yishi; shogirdlariga xayrixohlik ko'rsatib, mehribonlik qilishi; ularning chidamlilik sifatlarini o'stira borib, intizomli bo'lishga odatlantirishi kerak. O'z ishini aniq rejalashtirgan murabbiy sport mashg'ulotlari va musobaqalarda sportchilarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va o'z vaqtida ularning faoliyatini to'g'ri tashkil etadi. Natijada sport jamoasi yoki guruhda intizom yaxshilanadi. Buning natijasida jamoa sportchilarining tartib-intizomi yanada yaxshilanadi. Bulardan tashqari, murabbiy sport maydonchalarini jihozlash, mashg'ulotlarni sifatli tashkil qilish, shogirdlari o'rtasida vazifalarni to'g'ri taqsimlash, mashqlarning zichligiga izchil e'tibor berish, sportchilarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlarini bajartirish, harakatli o'yinlar tashkil etish, tabiat qo'yni (tog' yon bag'riga, dengiz yoki daryo sohiliga kabilar)ga piyoda safarlar uyushtirish kabi tadbirlarni aniq amalga oshirib, yuz berishi mumkin bo'lgan obyektiv qiyinchiliklarga barham beradi.

2. BOB JISMONIY TAYYORGARLIK

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy

tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turiga xos javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Ma'lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma-xil jismoniy fazilatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishi talab qilinadi. Masalan, sprinter (yaqin masofaga yuguruvchi)dan avvalo tezkor-kuchlilik fazilatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni sprinterlik qudrati deb ataladi), shuningdek, jumladan, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (ozod kislorod yo'qligida) foydalanishga asoslangan tezlik, chidam talab qilinadi. Stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) uchun esa, aksincha birinchi navbatda nafas olishdagi modda almashinish (kislorod almashinishi) jarayoni yuksak darajada bo'lishiga asoslangan chidamlilik zarurdir. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mazmuni uning qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (oftobda pishish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlaridan foydalaniladi. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Sportning har bir turidagi muvaffaqiyat faqat mazkur sport turining o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, balki organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. Shu sababdan ham maxsus tayyorgarlik bilan umumiy tayyorgarlik birga qo'shib olib borilganidagina sportchining jismoniy tayyor garligi har tomonlama bo'lishi mumkin. Chiniqish, sog'lomlashtirishning tabiiy omillari

hamda gigiyenik sharoitlardan mashg'ulotlar vaqtida ham, shuningdek mashg'ulotdan tashqari holatlarda (maxsus gigiyenik omillar, hammomga tushish, massaj qilish, umumiy turmush tartibiga rioya qilish, ovqatlanish rejimi va hokazolarda) ham foydalaniladi. Mazkur omil va shartlarning sport faoliyatidagi ahamiyati mashg'ulot yuklamalari ko'paya borgan sari tobora ortib boradi.

7.1. Karatechining jismoniy tayyorgarligi.

Karatechining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Karatechining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Karatechi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika,

yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan karate uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Karatechi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra Karatechining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagi-larni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; karatechilar manekeni bilan mashqlar.

Karatechining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini karatechining musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Karatechining maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan tatamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar karatechi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, yengillroq va chaqqonroq vazn toifasidagi sherigini bilan chaqqonlik mashqida ishtirok etish, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'mino-ting u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, karatechining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir

ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetar-licha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususi-yatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

7.1.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubi

Jismoniy sifat bo'lmish “kuch” deganda Karatechining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan:

- umumiy va maxsus,
- mutlaq va nisbiy,
- Tezkor
- portlovchan,
- kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu Karatechining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lma-gan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch muso-baqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega hara-katlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch Karatechining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Karatechining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so'nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “so'nggi nafasgacha”, hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada

hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min.*

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 *min.* Har bir yondashishda mashq chega-radagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min.* Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, Karatechining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida Karatechining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashq-larni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *min.* Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imko-niyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 *sek* davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda yoki gavda qismlarini bukish yoxud yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

3.1.2. Tezlik va uni rivojlantirish uslubi

Kurashchi tezligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlan-tirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakat-chanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengil-lashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musoba-qalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Karatechining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasay-masligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 *sek* dan oshmasligi lozim, dam olish oraliq'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, Karatechining tiklanishini ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

3.1.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Karatechining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliya-tida

o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik Karatechining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavda-ning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Karatechining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlar qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sekunddan 4-5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda – 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

Ish davomiyligi chegarasi	quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80

10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliklarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda nagruzka ko'proq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oraliq'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurash-chining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

3.1.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Karatechining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi – to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shastirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'linga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari Karatechining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarida o'zining

o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomil-lashtirishga qaratilgan.

3.1.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik – bu Karatechining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'implardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – Karatechining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki bo'yumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobi-liyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

3.1.6. O'smir yoshdagi Karatechining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik-kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidam-lilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq

vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'implarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'implardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat

amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlan-tiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir Karatechining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashq-lari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar Karatechining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va

h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'u-lotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

3-BOB. KARATE TURLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIK TUG'RSIDA TUSHUNCHA

3.1. Texnik tayyorgarlik

3.1.1. Karatechilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

Karatening texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natija-lariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Karatechining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport Karateida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Karateda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish Karatechilarning ko'p yillik tayyor-garligi 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 murakablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va Karatechilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakablashtirishga yordam beradi. Karateda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtivaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida Karatechi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida Karatechi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin Karateda - beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli Karatechiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam

beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun Karatechiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda Karatechiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3.1.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Karate texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig'indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida Karatechi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda – o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Karate usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular – challishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlab bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Karatechi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, Karatechi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar – bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida Karatechi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zunda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar Karatechilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish – bu Karatechining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning xar biri, o'z navbatida, baland, o'rta

va past bo'lishi mumkin. Tik turishda Karateish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

3.1.3. Karatechining texnik mahoratini oshirish yo'llari

Karatechining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta maxorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Karate texnikasi kurahchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Karateda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu Karatechi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullar-ning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Karatechining xar tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan Karateda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- Karatechi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni engib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Karatechining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samara-dorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (3-jadval).

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchimlik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

4-BOB. KARATE TURLARIDA TAKTIK TAYYORGARLIK TUG'RISIDA TUSHUNCHA

4.1. Taktik tayyorgarlik

4.1.1. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

Karate taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyat-lardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchi-larda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport Karateini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Karateda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Karateda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki Karatechi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, Karateda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlarga tasniflashni birinchi bor A.N. Lens (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida Karatechi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish muvozanatdan chiqarish);

- Karatechi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib Karatechining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shshadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi kismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib - uzokdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shshish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish – oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish - qo'l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Karateda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob kaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashrincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga

bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy Karateda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport Karateida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu - hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

N.M. Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavdasi eng olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;

- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek, Karatechi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D.Mironov, 1975).

A.N. Lens (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;

- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiynchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

Kata

Kata (型) - rasmiy mashqlar, bu mantiqiy ketma-ketlik bilan o'zaro bog'liq bo'lgan va har xil stavkalarda va har xil taranglik darajalarida bajariladigan pozitsiyalar, jang usullari va harakatlar kombinatsiyasidir. Katada jang taqlid, xayoliy xarakterga ega. Katani bokschilar mashg'ulotlarda mashq qiladigan soyali boks bilan taqqoslash mumkin, ya'ni xayoliy raqib (lar) bilan jang qilish.

Kataning to'rtta elementi:- bunkay (分解) - tahlil qilish;

- oo (応用 o: yo :) - dastur;

- henka (変化) - o'zgarishlar;

- kakushi (隠し) - yashirincha.

Yapon tilidan "shakl" yoki "tasvir" deb tarjima qilingan Kata an'anaviy karate texnikalarining texnik komplekslari. Kataning asosiy maqsadi - talabanning psixologik xususiyatlarini yaxshilash, Kixonda erishilgan narsalarni amalga

oshirish orqali o'z-o'zini to'liq boshqarishga erishish. Kata, ma'lum darajada, jang san'ati tarixidir, uning mohiyatini tushunish uchun siz tushunishingiz kerak. Ilgari kata "cheksiz xazinalar" deb nomlangan, chunki ular bilimlarning haqiqiy kalitlari deb hisoblangan. Siz karate-do'ni boshlang'ich yo'l sifatida tasavvur qilishingiz mumkin, unda kata karatedagi barcha narsalardan eng muhimidir! Chunki kata o'z mohiyatiga ko'ra nafaqat turli xil harakatlar to'plami, balki ma'lum bir holatning generatoridir. Karate-do mavjudligining o'zi kataning mavjudligisiz mumkin emas.

Avvalo, kata xayoliy soya boksidir. Kata har doim salomlashish bilan boshlanadi, shundan so'ng karate-ka Yoi holatiga tushadi. Keyin u texnik elementlarning ketma-ketligini bajarishni boshlaydi: mudofaa, hujum, sakrash, zarbalar va ularning kombinatsiyalari. Eng yuqori konsentratsiyali daqiqalarda karate-ka uning harakatlarini ta'kidlaydi. Har bir kata mudofaa harakati bilan boshlanadi. Bu karatening tajovuzkor hissiyotlarga emas, balki o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga asoslangan tinchlikparvar tabiatini ta'kidlaydi. Barcha kata karatening asosiy printsiplariga asoslanadi: yumshoq va qattiq, tez va sekin almashinish, gevşeme va konsentratsiya. Aniq ritm, masofani sezish, vaqtni anglash va to'g'ri nafas olish katani muvaffaqiyatli bajarishining kalitidir. Barcha harakatlar kanonga qat'iy muvofiq ravishda bajarilishi kerak. Kata sxemalari ma'lum bir traektoriya bo'ylab harakatlanishni o'z ichiga oladi. Odatda, kata u boshlagan joyda tugaydi.

Yangi boshlanuvchilar uchun barcha harakatlar juda sodda va ravshan, tayyorlangan karate-kachilar uchun murakkab texnik elementlarni va ularning birikmalarini bajarish zarur bo'lganda undan yuqori katalar mavjud. Faqat uzoq yillik o'qishdan so'ng ushbu katalarni bajarish maqsadga muvofiq! Chunki ularning harakatlari allaqachon chuqur ichki tarkib bilan to'ldirilgan.

Kata - karate-do mohiyati,

ularni o'rganishda nuqta o'zi bilan kurashda. Kate-ni chuqur o'rganmasdan karate-do san'atida ilgarilash mumkin emas, lekin faqat katada mashq qilishning o'zi etarli emas, shu bilan birga haqiqat bilan aloqani hech qachon yo'qotmaslik uchun

KUMITEda muvaffaqiyat qozonish kerak. Faqat katani o'rganish bilan shug'ullanish, raqibning reaksiyasini, uning kuchini, tezligini va boshqalarni hisobga olishni o'rganish juda qiyin. Katani eng yuqori darajada o'zlashtirgan buyuk mutaxassisgina o'z jangida haqiqiy jang sharoitlarini tasavvur qilishi va uning barcha tarkibiy qismlarini to'g'ri hisobga olishi mumkin.

Yangi boshlanuvchilar uchun, birinchi Kyuga qadar, asosiy kata odatda Yetarli - TEIKIYOKU, HEYAN seriyasi. Qora kamar (1-DAN) TEKKI SHODAN, BASSAY-DAY, KANKU-DAY, ENPI, DZION qo'shadi. Boshqa kata yuqori darajadagi mahorat uchun qiziqish uyg'otadi. Ko'p sonli katani yuzaki bajarishni o'rganish befoyda - siz bir nechta asosiy katlarda taraqqiyotga erishishga harakat qilishingiz kerak, shunda boshqalar butunlay yangi ko'rinmaydi, chunki ular bir xil texnik harakatlarni boshqacha tarzda birlashtiradilar. Qoida tariqasida, har bir mutaxassis o'z hayoti davomida faqat bitta Tokui-katani (sevimli katani) silliqlaydi. Bu katani chinakam "tushunishning" yagona usuli; boshqa katadagi taraqqiyot parallel bo'ladi. Katada texnik harakatlarni bajarish tartibini yodlash "bilish" bosqichi emas, balki faqat boshlanishi hisoblanadi.

Kata vaqtdan tashqari ijro etilmaydi, har bir kata o'ziga xos ritm va tempga ega, bunga dastlabki o'rganish paytida qat'iy rioya qilish kerak. Faqatgina keyinroq, katani yuzlab marta takrorlaganingizdan so'ng, siz o'zingizning nuqtai nazaringizga ega bo'lishingizga, ushbu ritmni biroz o'zgartirishga imkon berishingiz mumkin, lekin asosiy mavzudan printsiptial ravishda chetga chiqmasdan. Katani usta deb hisoblash mumkin, u faqat uyg'un va qiyinchiliksiz "oqib" tushganda, ijrochi shu qadar tabiiy harakat qiladiki, tashqi kuzatuvchi ham davom etayotgan jangni tasavvur qiladi. Kata shunchaki harakatlarning ozmi-ko'pmi tez o'zgarishi, hattoki yaxshi ishlangani ham emas, unda hayot, ishontirish qobiliyati, har qanday imo-ishora, shuningdek har bir to'xtash shartli bo'lishi kerak. Umumiy aloqa va o'z vaqtida bajarilishi kerak. Kata ijro etishda hech qachon to'liq bo'shashmaslik kerak. Hatto "o'lik vaqt oralig'i" paytida ham ruh Zanshin holatida qolishi kerak. Barcha harakatlar bitta xato o'limga teng degan qat'iy ishonch bilan amalga oshiriladi.

Ko'rish chizig'i gorizontal tekislikda yotishi kerak, hatto aylanish paytida ham hech qachon ko'zingizni pastga tushirmasligingiz kerak, shunda ko'rish maydoni iloji boricha kengroq bo'ladi, sizning qarashlaringiz biron bir aniq nuqtada o'rnatilmaydi.

Har bir kata o'z tarkibida ikkita harakatni o'z ichiga oladi, ularni bajarishda Kensei hamroh bo'lishi kerak. Biror kata "Kiay bilan to'ldirish" kerak, lekin Kensei, ya'ni baland ovozda baqirish, berilgan daqiqalarda ikki marta "chiqarilishi" kerak. Qichqiriq qisqa va kuchli bo'lishi kerak. Ayni paytda siz ko'zingizni pastga tushirmasligingiz kerak (bu refleksli tarzda sodir bo'ladi). Ba'zi qat'iy aniqlangan ligamentlar bundan mustasno, Kiaydan keyin siz zudlik bilan harakatni davom ettirmasligingiz kerak, ammo zarbani ruhan "davom ettirib" bir soniya joyida turishingiz kerak.

Kata variantlari:

1. Sekin va bo'shashgan: katani o'rganish yoki mashg'ulot oldidan isinish;
2. Tez va bo'shashgan: tez va to'g'ri holatlarda harakat qilishni o'rganish uchun siz oyoq va tos suyagi harakatiga e'tibor qaratishingiz kerak, bu ayni paytda isinishning eng yuqori bosqichi (yurak-qon tomir tizimi ritmining tezlashishi))

Katani bajarishning bu ikki usuli ozgina jismoniy kuch talab qiladi va kundalik mashqlar bo'lib xizmat qilishi mumkin, bu tanani katani to'g'ri bajarishga o'rgatishning yagona usuli.

3. Tezda, Kime "yakkama-yakka" bilan: kata rejasi aniq o'zlashtirilganda ushbu bosqichga o'tishingiz kerak. Har bir harakat alohida-alohida amalga oshiriladi: hujumlar keskin, bloklar tirik, har bir aloqa paytida kuchli kime, har bir texnik harakat jismoniy va aqliy quvvatning maksimal kontsentratsiyasi bilan birga bo'lishi kerak.
4. Tez, Kime bilan, jangovar tezlik bilan: majburiy jangovar hissiyot avvalgi ishlash shakliga qo'shiladi. Dastlab, xuddi shu guruhning texnikasi bog'langan (masalan, mudofaa va qarshi hujum), keyin kata boshidan oxirigacha

bajariladi. Bu eng mashaqqatli va ko'p vaqt talab qiladigan ish, chunki siz shaklning mukammalligi uchun harakat qilishingiz kerak;

5. Sekin-asta va mushaklarning kuchlanishi bilan: shu tarzda, shovqinli va ochiq nafas olish bilan kata mushak guruhlarini rivojlantirish va yurak mushaklarini kuchaytirish uchun bajariladi;

6. Sekin-asta, o'ychanlik bilan: texnikaga maksimal konsentratsiyali va faqat qorin kuchidan foydalangan holda;

7. Ob'ektlar yoki og'irliklar bilan: mushaklarni rivojlantirish va chidamlilikni oshirish uchun siz Gyasi yoki 2,5 kg og'irlikdagi kichik dumbbelllarni ushlab jang tezligida katani bajarishingiz mumkin. Har qanday harakat Kime bilan birga keladi. Shuningdek, siz oyoqlaringizni og'irlik bilan yuklashingiz, yelkangizda o'tirgan sherigingiz bilan yoki ikki qo'li bilan ushlab turgan tayoq bilan harakatlar qilishingiz mumkin (hujumga o'tqazish, mudofaada chopish), siz Sai va boshqalarni ishlatishingiz mumkin. Ushbu farqlar qiziqarli va to'g'ri kata shaklini yaratish uchun juda foydali. Mushaklarning bunday mashg'ulotidan so'ng, xuddi shu katani bir yoki ikki marta, behuda, yumshoq, kime holda takrorlash kerak.

Kata va tezlikni rivojlantirish uchun to'liq kata mashg'ulotlari quyidagi ketma-ketlikda bajarilishi kerak:

- 6 ta takroriy moslashuvchan, sekin va to'liq bo'shashgan holda bajarildi;
- 10 marta "birma-bir" takrorlash, Kime bilan;
- jangovar tezlikda 10 ta takrorlash;
- asta-sekin va to'liq bo'shashgan holda bajarilgan kataning ikki yoki uchta takroriy ketma-ketligi;
- kataning dumbbelllar, tayoq va boshqalar bilan bir yoki ikki marta takrorlanishi. - moslashuvchan tarzda bajarilgan kataning bir yoki ikki marta takrorlanishi.

Bir katani o'n besh yoki yigirma martadan kam takrorlash o'zini jismoniy va ruhiy charchoqdan himoya qilishni anglatadi, ya'ni ongli ravishda o'zini to'liq va chuqur ishlash imkoniyatidan mahrum qiladi. Kataning ajralmas qismi bo'lgan katani ijro etishdan oldingi marosim juda muhimdir, chunki bu xatti-harakatlar shakli majburiydir. Har bir kata tabiiy pozitsiyadan boshlanadi (Shizentai). Keyinchalik, oyoqlar bog'lanadi va salomlashish (Ritsu-rei) kataning asosiy o'qini ko'rsatadigan yo'nalishda asta-sekin bajariladi (agar mashq imtihon topshiruvchisi oldida bajarilsa, salomlashish uning yo'nalishiga yo'naltiriladi). To'g'ri tiklanib, Xachiji-dachi pozitsiyasi asta-sekinlik bilan tanani oldida mushtlarini ushlaydi.

Katani so'nggi "bosqichda" to'ldirgandan so'ng, Zanshinning ruhini saqlab, oxirgi raqibni tasavvur qilib, butun "jang maydonini" kuzatib, sekin YOI pozitsiyasiga qaytish kerak, keyin salomlashish (Ritsu-rei) to'g'ri bajarilgan Kata boshlanishidan oldingi yo'nalish.

Kumite

Kumite (yapon tilidan 組手 yoki 組み手, so'zma-so'z - "bir-biriga bog'langan qo'llar", kurash) - bu barcha jang turlarini o'z ichiga olgan zamonaviy karatening asosiy bo'limlaridan biri bo'lgan Kixon (基本) va Kata (型) bilan bir qatorda. (o'quv, raqobatbardosh, sertifikatlash va boshqalar). Kumite o'z-o'zidan karate bilan shug'ullanadigan barcha texnik va taktik arsenalni amalga oshirishning yakuniy shakli bo'lib, uning jismoniy, ma'naviy va axloqiy tayyorgarligini sinovdan o'tkazadi. Ko'pincha Kumite ham maqsad (raqobat, o'zini himoya qilish), ham jang san'ati vositasi (turli ko'nikmalar va texnikalarni mashq qilish) hisoblanadi. Karate-ka mashg'ulotining dastlabki bosqichida jarohatlarning oldini olish maqsadida, asosan, erkin kurashga yo'l qo'yilmaydi.


Sportdagi kumite va an'anaviy tushunchalar bir-biridan mutlaqo boshqacha toifalarga kiradi: sport yondashuvi - "o'zingizni eng yaxshi ekanligingizni ko'rsatish", an'anaviy yondashuv - "o'zingizni yanada rivojlantirish uchun sherik

bilan uyg'unlikni topish". Bir qarashda maqsad bitta - qarama-qarshilik, ammo haqiqiy jangda teng texnik mahorat va kuchga ega bo'lgan kishi g'alaba qozonadi ruh atrofdagi dunyo bilan yanada uyg'unroq - faqat uyg'unlik an'anaviy ravishda odamlar o'rtasidagi munosabatlarning asosidir. Shotokan karate asoschisi Gichin Funakoshi u tuzgan "karate yo'lidagi 20 ta ko'rsatma" ning 12-bandida shunday yozgan: "勝つ考考はつな負負ぬぬ考は必要 - G'alaba haqida o'ylamang, qanday qilib mag'lubiyatga uchramaslikni o'ylab ko'r! " Bu yana bir bor eski haqiqatning to'g'riligiga ishora qilmoqda "Eng zo'r jang bu sodir bo'lmagan jang!", Ya'ni haqiqiy mahorat bu jangdan qochish paytida g'alaba qozonishdir.

Kumite, mashq qilish usuli sifatida jangni to'g'ri qabul qilishni shakllantiradi, masofa (間合い - maai), ritm (g - hyuoshi), o'z vaqtida (b - binkan-sei - o'zgarishga Yetarli reaksiya hissi) vaziyat), tezlik (速度 - sokudo), barqarorlik (姿勢 - shisei), aniqlik (確度 - kakudo), muvozanat (b - heiko), **Kata va Kixonda** o'rganilgan usullarni jilolaydi, jangovar ruhni kuchaytiradi (気迫 - ki xaku). Shuningdek, Kumite tanani to'ldirish mashqlari bilan bir qatorda og'riqqa chidamliligi va tanadagi zarbalarni to'g'ri qabul qilish texnikasini rivojlantiradi. Kumitening eng muhim afzalliklaridan biri jang sharoitlariga odatlanib qolishdir, bu esa o'ta og'ir vaziyatlarda vaziyatga mos qaror qabul qilishga va uning ta'sirchan ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

Kumite Karate

KIHON - KATA - KUMITEni

o'zlashtirish ketma-ketligining yakuniy bosqichi bo'lib, dushman bilan o'zaro aloqada Kixon va Katani o'rganish jarayonida o'rganilgan usullarni qo'llashga tayyorligini anglatadi. Kixon-Kata-Kumite tizimi yagona va ajralmas, shuningdek, Tana-Mind-Ruh tizimi (ShinJiTai - 心技 ). O'qish texnikasining barcha

muhimligi uchun jangchi mahoratida asosiy narsa bu o'z ruhiy holatini boshqarish qobiliyatidir. O'zgargan ongning tegishli holati uzoq muddatli harakatsiz-mulohazali yoki harakatchan tabiatdagi avtoulavlarni tayyorlash (meditatsiya) amaliyoti natijasida hosil bo'ladi (masalan, katani bajarish) va har ikkala holatda ham to'g'ri nafas olish texnikasi muhim rol. Jismoniy tayyorgarlik nuqtai nazaridan - duelda kuchliroq va mustahkam g'alabalar. Teng jismoniy tayyorgarlikda texnik jihatdan ko'proq tayyorlangan g'alaba qozonadi. Agar oldingi omillar teng bo'lsa, kuchliroq ruh g'alaba qozonadi. Shunday qilib, Tana-Aql-Ruh tizimida Ruhning tarkibiy qismi ustun turadi va asosiy hisoblanadi. Gichin Funakoshi shunday dedi: "Haqiqiy karate-do kundalik hayotda yotadi. Tana va ong insonparvarlik ruhida rivojlanishi va takomillashishi kerak. Inson har doim adolatli bo'lishi kerak. "

Kumite mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida mashg'ulot bosqichlariga mos keladigan bir necha bosqichma-bosqich murakkab va o'zaro bog'liq bosqichlarni o'zlashtirishni o'z zimmasiga oladi. Talabaning texnik darajasi o'sib borishi bilan o'zlashtirilgan kumite turlariga talablar yanada murakkablashadi.

Kumitning uchta asosiy turi mavjud: asosiy kumite, kumite "bitta texnik harakat uchun" (Jiu-Ippon-Kumite) va erkin jang (Jiu-Kumite). Bepul duelni mukammal o'zlashtirish uchun Kumitning barcha turlarini izchil o'rganish kerak, chunki ularning har biri ma'lum bilim, ko'nikma va malakalarni rivojlantiradi. Noto'g'ri amaliyot o'quvchida jang san'atlari tamoyillariga zid bo'lgan bunday salbiy xususiyatlarni (jismoniy va ruhiy) rivojlantiradi, kelajakda ularni tuzatish qiyin vazifa. Mashg'ulotda xatolarga yo'l qo'ymaslik uchun dastlab barcha harakatlarni asta-sekin, aniq shaklda bajarish kerak, asta-sekin ularni tez bajarilishiga qarab harakat qilish kerak.

Dastlabki bosqichda barcha texnik harakatlar va hujumlar darajasi oldindan muhokama qilinadi. Shotokan karate-da bu Kixon-Kumite. Tayyorgarlikning yanada takomillashtirilgan darajalarida yarim erkin jang - Jiu-Ippon-Kumite mashq qilinadi. Katta talaba darajalaridan boshlab, **erkin kurash asoslari** - Dzyu-Kumite -

mashg'ulotlar amaliyotiga kiritilgan. Shunday qilib, Kumitni o'zlashtirish bosqichlari:

1 - 8 kyu dan 3 kyugacha - asosiy jangovar shakli - Kixon-Kumite (png 組ng 手)

2 - 2 kyu dan 1 dan dan - yarim erkin kurash - Dzyu-Ippon-Kumite (b自由 一本 組 手)

3 - 1 dan va undan yuqori - erkin kurash - Dzyu-Kumite (自由 組 手) Kumitening asosiy jihati va asosiy maqsadi - sherik bilan yoki haqiqiy dushman bilan ishlashda Kihon va Kata bo'limlarida olingan jangovar mahoratlarni amaliy qo'llash orqali jangovar ruhni kuchaytirish.

9-8 Kyu Oya-dzuki chudan zarbasi (Old qo'l bilan qoringa zarba)



a

Oya-dzuki zarbasi D.H.yon
tarafdin ko'rinishi



b

Oya-dzuki zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Oya-dzuki zarbasini yon
tomondan ko'rinishi



d

Oya-dzuki zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

Giyako-dzuki zarbasi (Orqa qo'l bilan zarba)



a

Giyako-dzuki zarbasiga
D.H.yon tarafdin
ko'rinishi



b

Giyako-dzuki zarbasiga D.H
to'g'ridan ko'rinishi



c

Giyako-dzuki zarbasiga yon
tarafdin ko'rinishi



d

Giyako-dzuki zarbasiga
to'g'ridan ko'rinishi

Aga uke himoyasi (Qo'l bilan bosh qismini himoya qilish)



a

Aga uke himoyasi D.H.yon
tarafdin ko'rinish



b

Aga uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Aga uke himoyasi yon
tarafdin ko'rinish



d

Aga uke himoyasi to'g'ridan
ko'rinishi

Soto-uke himoyasi (Qo'l bilan qorin qismini himoya qilish)



a

Soto-uke himoyasi D.H. yon
tarafdan ko'rinish



b

Soto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Soto-uke himoyasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Soto-uke himoyasi to'g'ridan
ko'rinishi

Shuto-uke himoyasi (Qo'l bilan qorin qismini himoya qilish)



a

Shuto-uke himoyasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Shuto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Shuto-uke himoyasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Shuto-uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi

Maya-geri zarbasi (oyog'bilan yuz qismiga zarrbaberish)



a

Maya-geri zarbasi D.H. yon tarafdin ko'rinish



b

Maya-geri zarbasi D.H. to'g'ridan ko'rinishi



c

Maya-geri zarbasi yon tarafdin ko'rinish



d

Maya-geri zarbasi to'g'ridan ko'rinishi

Shuto-uke himoyasi (Qo'l bilan qorin qismini himoya qilish)



a

Shuto-uke himoyasi D.H.yon
tarafdin ko'rinish



b

Shuto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Shuto-uke himoyasi yon
tarafdin ko'rinish



d

Shuto-uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi

Maya-geri zarbasi (oyog'bilan yuz qismiga zarba berish)



a

Maya-geri zarbasi D.H. yon
tarafdan ko'rinish



b

Maya-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Maya-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Maya-geri zarbasi to'g'ridan
ko'rinishi

Yoko-geri zarbasi (oyog' bilan yuz qismiga zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i to'g'ridan
ko'rinishi

7-kyu Oya-dzuki chudan zarbasi (Old qo'l bilan qoringa zarba)



a

Oya-dzuki zarbasi D.H.yon tarafdin ko'rinishi



b

Oya-dzuki zarbasi D.H. to'g'ridan ko'rinishi



c

Oya-dzuki zarbasini yon tomondan ko'rinishi



d

Oya-dzuki zarbasini to'g'ridan ko'rinishi

Shuto-uke himoyasi (Qo'l bilan qorin qismini himoya qilish)



a

Giyako-dzuki zarbasiga
D.H.yon tarafdin
ko'rinishi



b

Giyako-dzuki zarbasiga D.H
to'g'ridan ko'rinishi



c

Giyako-dzuki zarbasiga yon
tarafdin ko'rinishi



d

Giyako-dzuki zarbasiga
to'g'ridan ko'rinishi

Aga uke Giyako-dzuki (Himoya va hujum)



a

Aga uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Aga uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Giyako-dzuki zarbasiga D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



d

Giyako-dzuki zarbasiga
to'g'ridan ko'rinishi

Soto-uke Giyako- dzuki (Himoya va hujum)



a

*Soto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi*



b

Soto-uke himoyasi to'g'ridan
ko'rinishi



c

Giyako-dzuki zarbasiga D.H
to'g'ridan ko'rinishi



d

Giyako-dzuki zarbasiga
to'g'ridan ko'rinishi

Uchu-uke Giyako- dzuki dzuki (Himoya va hujum)



a

Uchu-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Uchu-uke himoyasi to'g'ridan
ko'rinishi



c

Giyako-dzuki zarbasiga D.H
to'g'ridan ko'rinishi



d

Giyako-dzuki zarbasiga
to'g'ridan ko'rinishi

Shuto-uke himoyasi (Qo'l bilan qorin qismini himoya qilish)



a

Shuto-uke himoyasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Shuto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Shuto-uke himoyasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Shuto-uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi

Maya-geri zarbasi (oyog'bilan yuz qismiga to'g'ridan zarba berish)



a

Maya-geri zarbasi D.H. yon
tarafdin ko'rinish



b

Maya-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Maya-geri zarbasi yon
tarafdin ko'rinish



d

Maya-geri zarbasi to'g'ridan
ko'rinishi

Mavashi-geri zarbasi (oyog'bilan yuz qismiga yondan zarba berish)



a

Shuto-uke himoyasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Shuto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Shuto-uke himoyasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Shuto-uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi

Yoko-geri keagi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga tez zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i
to'g'ridan ko'rinishi

Yoko-geri kekomi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga cho'zib zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i
to'g'ridan ko'rinishi

6кю Sambon- dzuki Dzodan-chudan-chudan (kallaga qoringa qoringa)



a

- Oya-dzuki zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Oya-dzuki dzodan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi



c

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi



d

Oya-dzuki chudan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

Gyaku sambon-dzuki Chudan dzodan chudan (qoringa kallaga qoringa)



a

Oya-dzuki zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi



c

Oya-dzuki dzodan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi



d

Oya-dzuki chudan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

Aga-uke gedan-baray giyako-dzuki



a



b



c

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi



d

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Gedan-baray Giyako-dzuki



a

Gedan-baray himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Oya-dzuki dzodan zarbasini
D.H. to'g'ridan ko'rinishi



c

Gedan-baray himoyasi .
to'g'ridan ko'rinishi



d

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Soto-uke suriashi empi kibatashi uraken нм



a	b	c	d
Oya-dzuki zarbasi D.H. to'g'ridan ko'rinishi	Oya-dzuki dzodan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi	Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi	Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi

Uchu-uke kidzami-dzuki Giyako-dzuki chudan



a

b

c

d

Uchu-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi

Uchu-uke himoyasi to'g'ridan
ko'rinishi

kidzami-dzuki dzodan
zarbasini to'g'ridan ko'rinishi

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Kokutsu-dachi Shuto-uke Nukite



a

b

c

d

Shuto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi

Shuto-uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi

Nukite zarbasiga D.H.
to'g'ridan ko'rinishi

Nukite zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Maya-geri chudan -dzodan



a

Maya-geri zarbasi D.H. yon
tarafdan ko'rinish



b

Maya-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Maya-geri chudan zarbasi
yon tarafdan ko'rinish



d

Maya-geri dzodan zarbasi
to'g'ridan ko'rinishi

Yoko-geri keagi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga tez zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon tarafdan
ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i to'g'ridan
ko'rinishi

Yoko-geri kekomi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga cho'zib zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdin ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon tarafdin
ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i to'g'ridan
ko'rinishi

Mavashi-geri zarbasi (oyog'bilan yuz qismiga yondan zarba berish)



a



b



c



d

5 kyu Sambon- dzuki Dzodan-chudan-chudan (kallaga qoringa qoringa)

			
a	b	c	d
Oya-dzuki zarbasi D.H. to'g'ridan ko'rinishi	Oya-dzuki dzodan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi	Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi	Oya-dzuki chudan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi

Gyaku sambon-dzuki Chudan dzodan chudan (qoringa kallaga qoringa)



a

Oya-dzuki zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi



c

Oya-dzuki dzodan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi



d

Oya-dzuki chudan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

5 kyu Sambon- dzuki Dzodan-chudan-chudan (kallaga qoringa qoringa)



a

b

c

d

Oya-dzuki dzodan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi

Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi

Oya-dzuki chudan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi

Gyaku sambon-dzuki Chudan dzodan chudan (qoringa kallaga qoringa)

a	b	c	d
Oya-dzuki zarbasi D.H. to'g'ridan ko'rinishi	Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi	Oya-dzuki dzodan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi	Oya-dzuki chudan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi

Aga-uke gedan-baray giyako-dzuki



a

Aga uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Aga uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi



c

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi



d

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Uchu-uke kidzami-dzuki Giyako-dzuki chudan



a

Uchu-uke himoyasi D.H.
o'g'ridan ko'rinishi



b

Uchu-uke himoyasi to'g'ridan
ko'rinishi



c

kidzami-dzuki dzodan
zarbasini to'g'ridan ko'rinishi



d

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Gedan-baray Giyako-dzuki



a

- Gedan-baray himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga D.H to'g'ridan
ko'rinishi



c

Gedan-baray himoyasi .
to'g'ridan ko'rinishi



d

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Maya-geri oya-dzuki



a

Maya-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Oya-dzuki dzodan zarbasiga
D.H to'g'ridan ko'rinishi



c

Maya-geri chudan zarbasi
yon tarafdin ko'rinish



d

Oya-dzuki dzodan zarbasiga
to'g'ridan ko'rinishi

Shuto -uke Nukite



a

Shuto-uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Nukite zarbasiga D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Shuto-uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi

d

Nukite zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Maya-geri chudan mayarengeri (Chudan -dzodan)



a

Maya-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Maya-geri chudan
zarbasi yon tarafdin
ko'rinish



d

May
a-geri chudan zarbasi
yon tarafdin ko'rinish

Yoko-geri keagi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga tez zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i to'g'ridan
ko'rinishi

Yoko-geri kekomi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga cho'zib zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i to'g'ridan
ko'rinishi

Mavashi-geri zarbasi (oyog'bilan yuz qismiga yondan zarba berish)



a

Mavashi-geri chudan D.H
yondan ko'rinishi



b

Mavashi-geri chudan D.H
to'gridan ko'rinishi



c

Mavashi-geri chudan yondan
ko'rinishi



d

Mavashi-geri chudan
to'gridan ko'rinishi

4 kyu Sambon- dzuki Dzodan-chudan-chudan (kallaga qoringa qoringa)



a

b

c

D

Oya-dzuki zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi

Oya-dzuki dzodan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Oya-dzuki chudan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

Aga uke Gedan-baray Giyako-dzuki



a

Aga uke himoyasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



b

Aga uke himoyasi
to'g'ridan ko'rinishi



c

Gedan-baray himoyasi .
to'g'ridan ko'rinishi
himoyasi . to'g'ridan
ko'rinishi



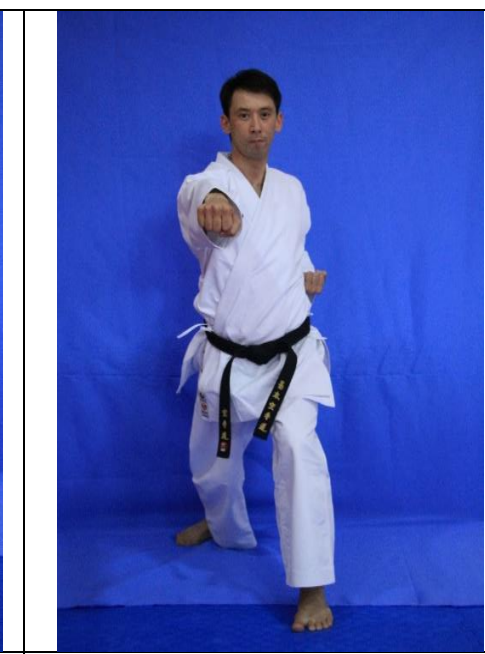
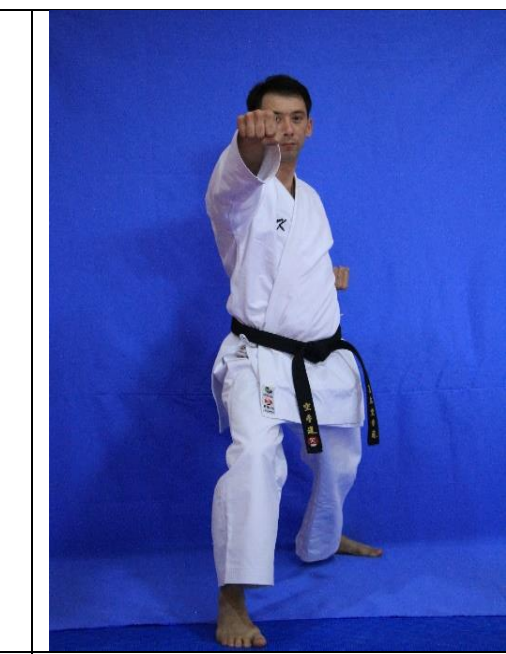


d

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

4 kyu Sambon- dzuki Dzodan-chudan-chudan (kallaga qoringa qoringa)

a	b	c	d
Oya-dzuki zarbasi D.H. to'g'ridan ko'rinishi	Oya-dzuki dzodan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi	Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi	Oya-dzuki chudan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi
Gedan-baray Giyako-dzuki chudan Oya-dzuki dzodan			

			
<p>a</p>	<p>b</p>	<p>c</p>	<p>d</p>
<p>Gedan-baray himoyasi . D.H o'g'ridan ko'rinishi</p>	<p>Gedan-baray himoyasi . to'g'ridan ko'rinishi</p>	<p>Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi</p>	<p>Oya-dzuki dzodan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi</p>

Uchu-uke Maya-geri Giyako-dzuki Oya-dzuki



a

Uchu-uke himoyasi to'g'ridan ko'rinishi



b

Maya-geri chudan zarbasi yon tarafdin ko'rinish



c

Giyako-dzuki chudan zarbasiga to'g'ridan ko'rinishi



d

Oya-dzuki chudan zarbasini to'g'ridan ko'rinishi

Gedan-baray Giyako-dzuki chudan Oya-dzuki dzodan



a

Gedan-baray himoyasi . D.H
o'g'ridan ko'rinishi



b

Gedan-baray himoyasi .
to'g'ridan ko'rinishi



c

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi



d

Oya-dzuki dzodan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

Shuto-uke Maya-geri Nukite



a

Shuto-uke himoyasi D.H.
vtog'ridan ko'rinishi



b

Shuto-uke himoyasi to'g'ridan
ko'rinishi



c

Maya-geri chudan zarbasi
yon tarafdin ko'rinish



d

Nukite zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi

Maya-geri sambon dzuki



a

Maya-geri chudan zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



b

Oya-dzuki dzodan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi



c

Giyako-dzuki chudan
zarbasiga to'g'ridan
ko'rinishi



d

Oya-dzuki chudan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi

Maya-geri maya ren geri Giyako dzuki



a



b

c



d

Gedan-baray himoyasi .
to'g'ridan ko'rinishi

Oya-dzuki Gyako-dzuki Mavashi-geki Gyako-dzuki



a

Oya-dzuki dzodan zarbasini
to'g'ridan ko'rinishi



b

Gedan-baray himoyasi .
to'g'ridan ko'rinishi



c

Maya-geri zarbasi to'g'ridan
ko'rinishi



d

Gedan-baray himoyasi .
to'g'ridan ko'rinishi

Yoko-geri keagi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga tez zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i to'g'ridan
ko'rinishi

Yoko-geri kekomi zarbasi (oyog' bilan qorin qismiga cho'zib zarba berish)



a

Yoko-geri zarbasi D.H.yon
tarafdan ko'rinish



b

Yoko-geri zarbasi D.H.
to'g'ridan ko'rinishi



c

Yoko-geri zarbasi yon
tarafdan ko'rinish



d

Yoko-geri zarbasi i to'g'ridan
ko'rinishi

Mavashi-geri zarbasi (oyog'bilan yuz qismiga yondan zarba berish)



a

Mavashi-geri chudan D.H yondan ko'rinishi



b

Mavashi-geri chudan D.H to'gridan ko'rinishi



c

Mavashi-geri chudan yondan ko'rinishi



d

Mavashi-geri chudan to'gridan ko'rinishi