

KARATECHI QIZLARNI O'QUV MASHG'ULOTLARINI SAMARALI REJALASHTIRISH MASALALARI.

Yo'ldosheva Dilnoza Obid qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: dilnoza@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7845671>

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ 3031-sonli «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, 2020-yil 24-yanvarda «Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 5924-sonli farmoni, 2021-yil 5-noyabrdagi «Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida»gi PQ 5280-sonli qarori mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalarini yanada takomillashtirish borasida muhim hujjatlardan bo'ldi.

Jahon sporti amaliyotida barcha sport turlari singari karate sport turida ham to'plangan ilg'or pedagogik tajribalar sportchilar tayyorlash tizimining bosqichlari, musobaqa faoliyatining natijaviyligi, boshlang'ich bazaviy ixtisoslik va churuqlashtirilgan sport tayyorgarligi bosqichi va sport takomillashuv bosqichlarida sportchilarning o'quv mashg'ulot jarayonlarining tuzilmasini ishlab chiqish samaradorligi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq ekanligini ko'rsatadi va karatechi qizlarning natijalari doimo yangilanib turishi mashg'ulotni samarali tashkil etishni talab qilmoq da. Samarali tayyorgarlikni amalga oshirish bir necha omillarga bog'liq bo'ladi. Bular ichida rejalashtirish masalalari alohida ahamiyatga ega. Rejalashtirish mashg'ulot jarayonini boshqarishni asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchun har bir aniq vaziyatda shug'illanuvchilarni holati va organizmning imkoniyatlarini bilish zarur. Bu yerda yosh sportchilarni mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilayotgan mashqlarning samaraliligi va bu mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng qayta tiklanish jarayonlari haqida ma'lumotlarni bilish kiradi. Shug'illanuvchi qizlarning organizm xususiyati, iqtidori har xil bo'lishini hisobga olish va jismoniy rivojlanishlari turli yondashishlar bilan kechadi. Shuning uchun ham har bir murabbiyning vazifasi yosh karatechi qizlarni tayyorlashda shunday xususiyatlarni hisobga olib o'quv-mashg'ulot jarayonini olib borishi kerak.

1. Har bir bosqich mashg'ulotini maqsadini aniqlash;
2. Sportchi holatini nazorat qilish usuli;
3. Mashg'ulot jarayoni usul va vositalarini tanlab olish.

O'rgatish va mashg'ulotlarni rejalashtirishda bularni oldindan aniqlab olish lozim. Hozirgi kunda quyidagi rejalashtirish turlari kuzatilmoqda:

- Istiqbolli
- Joriy
- Tezkor

Bu rejalashtirishning har birining maqsadi bo'lib, tayyorgarlikni ma'lum bosqichlarida amalga oshiriladi.

Istiqbolli rejalashtirish: Karateda istiqbolli rejalashtirish odatda 4 yillik siklni tashkil etadi. Bu yuqori malakali karatechilarga xos bo'lib, buning zamirida Olimpiada o'yinlari musoboqalarining bo'lib o'tishi nazarda tutiladi.

Yuqori sport natijalariga sportchi faqatgina ko'p yillik qat'iy tizimli mashg'ulotlardan so'ng erishishi mumkin. Istiqbolli reja sportchi tayyorgarligining asosi hisoblanadi. Bu rejalashtirish nafaqat malakali, balki yosh karatechilarni tayyorgarlik tizimida o'z o'rniga ega. Istiqbolli rejani tuzishda karatechi qizlarni individual xususiyatlari, jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlanganlik darajasi, tayyorgarlik holatlarini bilish lozim.

Istiqbolli rejada quyidagilarni bo'limlarni yoritish tavsiya etiladi:

1. Mashg'ulot va o'rgatishning maqsad va vazifalari.
2. Sport-tehnika ko'rsatkichlari.
3. Mashg'ulot va o'rgatish bosqichlari.
4. Musoboqalarda qatnashish.
5. Mashqlarni hajmi, yo'nalishi va shiddat bo'yicha yillar davomida o'zgarishi.
6. Yosh va jins xususiyatining o'ziga xosligi.
7. Tibbiyot va pedagogik nazorat.
8. Mashg'ulot jarayoni tayyorgarligini tashkil qilish.

Birinchi bo'limda mashg'ulotlarni alohida va yillar bo'yicha maqsad va vazifalarni asosiylari yoritiladi.

Ikkinchi bo'limda u yoki bu musoboqada ishtirok etmoqchi bo'lgan sportchilarni o'rtacha nazorat me'yorlari rejalashtiriladi.

Uchinchi bo'limda mashg'ulotlarni yillar davomida bosqichlari yoritiladi. Asosiy vazifalar bosqichlarda rejalashtiriladi.

To'rtinchi bo'limda o'yinlarda ishtirok etish, musoboqalarni o'tish joyi va vaqti yoritiladi.

Beshinchi bo'limda yillar bo'yicha asosiy vositalarni taxminiy va shiddat ko'rsatkichlari rejalashtiriladi.

Oltinchi bo'limda shug'illanuvchining oshi, jins va individual xususiyatlariga qarab mashg'ulot vositalari belgilanadi.

Yettinchi bo'limda tibbiy nazorat va pedagogik nazorat (nazorat me'yorlarini qabul qilish, pulseometriya, xronometraj).

Sakkizinchi bo'limda mashg'ulotni o'tish joyi, inventarlarni o'zlashtirish.

Istiqbolli rejalashtirishda faqatgina rejani tashkil qilish bilan cheklanib qolinmaydi. Barcha rejalashtirilgan ko'rsatkichlarni nazoratga olib borish lozim, shu reja asosida ijobiy o'zgarishlarni alohida ta'kidlash lozim. Rejalashtirishda yosh karatechi qizlarni qiziqishlarini alohida inobatga olish lozim. Shug'illanuvchi qizlarda birinchi oyni o'zida o'zgacha qiziqish uyg'otish lozim, bo'lmasa ularda karatega bo'lgan qiziqish tezda yo'qoladi. Yosh karatechi qizlarga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida ikki yillik rejalashtirish bilan amalga oshiriladi. U o'z navbatida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechi qizlarda istiqbolli reja hisoblanadi. Bunda asosiy vazifa bo'lib, yosh organizmni chiniqtirish va sog'liqni mustahkamlash, asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish, texnik harakatlarni o'zlashtirish hisoblanadi. Boshlang'ich bosqichda mashg'ulotlar qat'iy me'yorlangan tartib asosida o'tkazilmaydi. Murabbiy faqat karatechi qizlarni asosiy texnik harakatlarni bajarishini kuzatadi.

3.1-jadval

T/r	Tayyorgarlik turlari	I-O'quv yili	II-O'quv yili
1.	Jismoniy	50%	50%
2.	Tehnik	40%	35%
3.	Taktik	10%	15%

Joriy rejalashtirish

Joriy rejalashtirish sport amaliyotida bir yillik rejalashtirishni nazarda tutadi. Yillik reja istiqbolli reja asosida tashkil etiladi. Bu rejalashtirishda ma'lum davrlar, bosqichlar, mashg'ulot vositalari hamda yillik yuklamalar hajmi keqroq yoritiladi, ya'ni har bir davrga mos qilib, rejalashtiriladi.

Yillik rejani tuzish avvalgi rejani o'rganib chiqish, tahlil qilishdan boshlanadi. Kerakli bo'lgan o'zgartirishlar kiritilib, yangi reja tuzildi. Yillik rejalashtirishdagi mashg'ulotning vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Jismoniy tayyorgarlik (alohida e'tiborni jimoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasiga qaratish);
2. Tehnik tayyorgarlik (qo'l va oyoq hujumlarini amalga oshirish);
3. Taktik tayyorgarlik (bellashuvlarda hujumlarni to'g'ri qo'llay olish);
4. Irodaviy tayyorgarlik (qat'iylikni rivojlantirishga e'tibor qaratish).

Tezkor rejalashtirish

Tezkor rejalashtirish bir oy yoki bir haftagacha, hech bo'lmasa bir kunga mo'ljallab tuziladi. Mashg'ulotlarda tezkor rejalashtirishda uning asosiy yo'nalishini hisobga olish kerak. Tezkor rejalashtirishda yuklamalar dinamikasini usul va vositalari, nazorat mashqlari va dam olish jarayonlari aniqlashtiriladi. Bularga alohida e'tibor berilish lozim. Chunki mashg'ulot yuklamalari hajm va shiddatdan tashqari dam olish oraliqlari bilan ham harakterlanadi. Ishning harakteri va yo'nalishlariga, organizmning holatidan kelib chiqib dam olish oraliqlari belgilanadi. Bu kattaliklarni o'zgartirib turish orqali kerakli mashg'ulot samarasiga erishish mumkin.

References:

1. Arslonov Sh.A, Alimov U.A. Karate nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma-Ch 2021.
2. Ahmatov .M. S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish.-T. 2005
3. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil qilish texnologiyasi. Avtoref. diss..p.f.n. T. 2008. – 26 b.
4. Bahodirov .F.N. odam anatomiyasi. –T. 2005. .
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.- 171 b..