

Date: 17th October-2025

**KARATE SPORT TURIDA PROFESSIONAL SPORTCHILARNING
MUSOBAQAGA TAYYORGARLIK JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH
USULLARI**

Erimmatov Sardor Gulmirza o'g'li

Alfraganus universiteti Toshkent, O'zbekiston

Sport faoliyati kafedrası o'quvchisi

+998886008210

Annatatsiya: Professional karatechilarning musoboqaga tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishda usul, mashqlar va taktikalar ishlab chiqish orqali tayyorgarlik samaradorligini oshirish,. Mashg'ulotlar davomida karatechilarning xar tomonlama to'liq nazorat qilish va o'sih dinamikasiga rioya qilinadi va ko'rsatkichlari yuqori natijani ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Kuch, tezlik, taktika, karate, takomillashtirish, samara, qobiliyat, yuklama, mashg'ulot, musoboqa.

Annotation: To improve the training process of professional karate athletes by developing methods, exercises and tactics to improve the training efficiency. During the training, karate players are fully controlled and the dynamics of growth is observed, and their indicators showed a high result.

Keywords: strength, speed, tactics, karate, improvement, effect, ability, load, training, competition.

Qirish. Karate sport mashg'ulotlarda karatechining potentsial imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda musoboqaga tayoorgarlik bilimini oshirish. Karate sportini o'rgatishda nazariy va amaliy bilimlarini to'ldirish orqali sportchilarning qiziqishlari, motiv, hohish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanish samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu bilim birinchi navbatda professional karate ustalarining musobaqaga tayyorgarlik darajasini uchun kerak bo'ladi.

Karate mashg'ulotlarining muhim elementi bu raqobatchining to'g'ri texnik tayyorgarligidir, chunki texnika kumite sport kurashida maqsadga erishish imkonini beradigan choradir. Texnikani o'rgatishda alohida kuchlanish, muvofiqlashtirish, harakat qobiliyatlari, vosita xotirasi, chaqqonlik, motivatsiya, his-tuyg'ular va munosabatni hisobga olish kerak. Karatechi avvalo o'zining jismoniy va ruhiy xususiyatlariga mos keladigan texnikani egallashi, keyin esa takomillashtirishi kerak u samarali harakatlarni keltirib chiqaradigan texnikani takomillashtirishi, texnik kamchiliklarni qoplashi kerak; o'zlashtirish qiyin bo'lgan texnikalarni doimiy ravishda takomillashtirish; turli kombinatsiyalarga ega bo'lish va foydalanish, vaqti-vaqti bilan jang uslubini o'zgartirish har bir texnikada ikkilanmasdan amalga oshiriladigan keyingi texnika uchun poydevor bo'lishi kerak. Karate bo'yicha tahlilning asosiy maqsadi kurash orqali amalga oshiriladigan o'z izlanishlarimizni amalga oshirishdir.



Date: 17th October-2025



O'quv jarayonini tashkillashtirishda mukammallashtirishda asosiy qoidalarini bilmasdan turib, o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish mumkin emas. Shuningdek, kuch, tezlik, chidamlilik, taktika karate texnikasi kabi jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim hisoblanadi.

O'quv mashg'ulot davrida Karatechining jismoniy va ruhiy holati kun tartibiga rioya qilish bilan birga ozlashtirish dinamikasini nazorat qilish juda muhim hisoblanadi bularsiz karatechining musobaqaga tayyorgalik jarayonini samaradorligiga erishish mumkin emas.

Ba'zida musobaqaga tayyorgarlik ko'rish juda qiyin bo'lishi mumkin, ayniqsa, ayniqsa musobaqa qiymati yuqori bo'lsa, musobaqa qatnashayotgan karatechida kuchli hayajon va asabiy bo'lishi mumkin bu karatechining sport formasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar unga salbiy ta'sir korsatishi ko'p bor kuzatilgan, shuni inobatga olib bu masalaga alohida e'tibor qaratdik, har bir karatechidan uning karyerasi davomida erishgan eng yuqori natijaga erishgan musobaqasida tatamiga chiqish oldidan kechgan ichki va tashqi kechirmalarini yozib va uni har kun davomida o'qib chiqish metodini qo'lladik, Nima uchun raqobatlashayotganini va uni bunga nima undayotganini har kun davomida eslash musobaqaga tayyorgarlik samarasini oshirishda muhim omil bo'ldi.

Musobaqa juda ko'p sportchilar bo'ladi va odatda musobaqa kun bo'yi bo'ladi, ba'zan ertalab soat 9:00 dan soat 20:00gacha bo'ladi, shuning uchun siz kun bo'yi u erda bo'lishingiz kerak shu sababdan mashg'ulot jarayonida buynga ham e'tibor qaratmaslik sportchiga sport holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biz har bir sportchining musobaqada tatmiga chiqish vaqtini inobatga olib mashg'ulotlar jarayonini va vaqtini rejalashtirdik.

Mashg'ulotlart davrida tayyrgarlik samaradorligini oshirish maqsadida kumite mashqlarini xuddi musobaqadagidek qilishga etibor qaratdik , shunda bu bizga musobaqa ritmiga ko'nikishga ijobiy yordam berdi. To'g'ri dam olish muhimdir, zo'riqish paytida siz juda ko'p energiya sarflaysiz. Bo'shashishga harakat qilish kumite o'yini uchun juda muhimdir. Agar karatechi xotirjam bo'lsa, siz doimo o'zgaruvchan muhitga munosabat bildirishi va samarali keskin harakat qilish mumkin; agar sportchi tarang bo'lsa, bu tana stressiga olib keladi bunda sportchini qobilyatlarini to'liq namoyish etishiga yol qo'ymasligi mumkun.

Karate musobaqasiga tayyorgarlik ko'rish jismoniy tayyorgarlikdan tortib ruhiy tayyorgarlikgacha bo'lgan ko'p jihatlarni o'z ichiga olgan mashaqqatli jarayondir. Karate musobaqasiga tayyorgarlik ko'rish uchun bir necha asosiy qadamlar:

1. Mashg'ulotlarni rejalashtirish:

Birinchi qadam - bu karatechining mahorat darajangizga, maqsadlaringizga va musobaqaga qadar qolgan vaqtga moslashtirilgan trening rejasini tuzishdir. Karatening ikkita asosiy jihati ustida ishlash muhim: kata va kumite. Mashg'ulotlar texnika, kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuvchanlikni yaxshilashga qaratilishi kerak.

2. Texnikalarni mukammallashtirish:

Date: 17th October-2025

Raqobatda foydalanishni rejalashtirgan usullarni o'zlashtirish juda muhimdir. Bu aniqlik, kuch va nazoratga e'tibor qaratib, muntazam ravishda kata yoki kumite kombinatsiyalaringizni mashq qilishni anglatadi.

3. Jismoniy tayyorgarlik:

Jismoniy tayyorgarlik chidamlilik, kuch va moslashuvchanlikni o'z ichiga oladi. Yaxshi jismoniy tarbiya dasturi jarohatlardan qochish va ishlashni maksimal darajada oshirish uchun yaxshi muvozanatli bo'lishi kerak.

4. Karatechining Oziqlantirishi va tiklanish jarayoni:

Yaxshi ovqatlanish intensiv mashg'ulotlarni qo'llab-quvvatlash va raqobatda optimal ishlashni ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Bu mushaklarning tiklanishi uchun oqsilga, energiya uchun uglevodlarga va umumiy salomatlik uchun vitaminlar va minerallarga boy muvozanatli dietani o'z ichiga oladi. Tiklanish jarayoni mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot paytida va keyin ham muhimdir.

5. Ruhiy tayyorgarlik:

Ko'pincha aqliy tayyorgarlik e'tibordan chetda qoladi, lekin u jismoniy tayyorgarlik kabi muhimdir. Bu raqobat qanday rivojlanishini tasavvur qilish uchun vizualizatsiya usullarini, stress va asabiylikni boshqarish uchun dam olish mashqlarini va diqqatni jamlash va motivatsiyani saqlab qolish strategiyalarini o'z ichiga olishi mumkin.

6. Qoidalarini bilish:

Musobaqa qoidalarini batafsil bilish juda muhimdir. Bu sizga keraksiz penaltilardan qochishga va hakamlar kata va kumite chiqishlarida nimani qidirayotganini tushunishga yordam beradi.

7. Joylashuvni aniqlash:

Iloji bo'lsa, atrofdagilar bilan tanishish uchun musobaqa o'tkaziladigan joyga oldindan tashrif buyurgan ma'qul. Bu musobaqa kunidagi tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi.

Mashg'ulotning har bir bosqichida, tegishli jihozlardan foydalangan holda va sherik bilan texnikani yaxshilash kerak. Bosqichdan qat'i nazar, sherik bilan janglar musobaqalarga yaqin sharoitlarda, ya'ni tatamida, qat'iy belgilangan vaqtda o'tkazilishi kerak. O'z texnikasini takomillashtirishda siz ishlash tezligiga, moslashuvchanlikka, muvofiqlashtirishga va kuchga e'tibor qaratishingiz kerak, biz quidagi tenikani oshirish harakatlarini keltirib o'tdik

-Hujum texnikasi:

tsuki vaza (tortish texnikasi),

uchi vaza (kesish texnikasi),

keri vaza (tepish texnikasi),

nage vaza (ostidan kesish va uloqtirish texnikasi);

- Mudofaa texnikasi:

uke vaza (bloklash texnikasi),

kawashi vaza (qochish texnikasi);

- harakat texnikasi:



dachi (pozitsiyalar),
yori-ashi (jangda qadam)

Xulosa. Shunday qilib, karatechining musobaqaga tayyorgarlik jarayonini samarasini oshirishda tavsiya etilgan metodikaning samaradorligini ko'rsatdi. Sportchilarning individual ruhiy va jismoniy holatini o'rganish tayyorgarlik samarasini oshirishda muhim omil bo'lib chiqdi. Mahg'ulotda musobaqaga tayyorgarlik jarayoniko'rsatkichini rivojlanishi individual mashqlar berilganda sezilarli o'sishni ta'minladi.

Karate asoslarini o'rgatish juda foydali. Bu intizom, fidoyilik va o'sish fikrini talab qiladi. Karate bilan bog'liq asosiy texnikalar, mashg'ulotlar usullari va fikrlash tarzini tushunish o'z-o'zini kashf qilish uchun shaxsiy sayohatingiz uchun mustahkam poydevor yaratishga yordam beradi. Aniq maqsadlar qo'ying, mashg'ulotlar uchun qulay muhit yarating va mashg'ulotlarga sabr va qat'iyat bilan munosabatda bo'ling. O'qituvchilar va tajribali amaliyotchilardan yo'l-yo'riq so'rang va qiyinchiliklarni rivojlanish uchun imkoniyat sifatida ko'ring. Doimiy amaliyot va ijobiy munosabat bilan karate san'atini o'zlashtirishingiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'. R. Bekpo'latov Karate WKF sport turi bo'yicha mahorat oshirish Toshkent – 2021.
2. Альбрехт Пфлюгер 27 КАТА в схемах и рисунках для аттестации и соревнований Москва – 2002
3. Arslonov Shavkat Arslonovich Karate nazariyasi va uslubiyati O'quv qo'llanma Chirchiq 2021

