

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**KARATE WKF BO‘YICHA O‘ZBEKISTON KARATE  
MILLIY FEDERATSIYASI**

**KARATE WKF SPORT TURI  
BO‘YICHA MAHORAT  
OSHIRISH**

**NAMUNAVIY O‘QUV DASTURI  
OLIMPIYA ZAXIRALARI KOLLEJLARI UCHUN**

O‘zbekistonda uzluksiz ta’limning davlat standartlari tizimi.  
O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi.

**Tayyorlash yo‘nalishi:** Sport.

**Kasbi:** Trener-o‘qituvchi.

**Mutaxassisligi:** Jang san’ati.

**Toshkent – 2021**

**UO‘K 796.853.26**

**KBK 75.715**

**B 49**

Bekpo‘latov, O‘. R.

Karate WKF sport turi bo‘yicha mahorat oshirish [Matn] : o‘quv dasturi /

O‘. R.Bekpo‘latov. Toshkent : ChP "Umid Design, 2021. - 100 b.

### **O‘quv dastur muallifi:**

**O‘. R. Bekpo‘latov** – O‘zbekiston Karate Milliy Federatsiyasi karate WKF bo‘yicha katta murabbiyi, oliy toifali murabbiy, xalqaro toifadagi sport ustasi, sport a‘lochisi.

### **Texnik yordamchi:**

**B. B. Axmedov** – O‘zbekiston Karate Milliy Federatsiyasi shifokori

Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta‘lim faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha vazirlik huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengash majlisining yig‘ilishida muhokama qilinib, nashrga tavsiya qilingan. (2020-yil, 1-iyun, 1-sonli bayonnoma)

## KIRISH

Karate WKF 2020-yilgi XXXII yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga birinchi marotaba kiritilgan sport turi hisoblanadi. Musobaqalar Jahon Karate Federatsiyasi (WKF) tomonidan tasdiqlangan qoidalarga muvofiq o'tkaziladi. Sport turlari ichida karate mashqlarining murakkabligi va o'ziga xos tabiati bilan ajralib turadi. Bu sportchining barcha jismoniy, ruhiy xususiyatlarini rivojlantirishga shartli ravishda e'tibor berishni, oyoq va qo'llaringiz bilan murakkab muvofiqlashtirish texnikasini o'zlashtirishni talab qiladi. Oldindan aytib bo'lmaydigan taktik holatlar tezkor va samarali taktik qarorlarni doimiy ravishda qabul qilish zarurligini taqozo qiladi. Vazn toifalarining mavjudligi musobaqalarni o'tkazish uchun strategik jihatdan puxta o'ylangan fiziologik tayyorgarlikni, o'z vaznini kamaytirish yoki kamaytirishga qisqa muddatlarda erishish ma'lum taktik zaruriy choralar ko'rishni taqozo etadi. Shuningdek, g'alaba qozonish, raqibning antropometrik xususiyatlari va antropometrik xususiyatlaridan foydalanib, bahsning samarali taktikasini yaratish zarurligini ifodalaydi.

Ushbu o'quv dasturi karate WKF bo'yicha o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi mutaxassislarini, shuningdek, eng yirik xalqaro musobaqalarda - Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro turnirlarda, Olimpiya va Osiyo o'yinlarida O'zbekiston sharafini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi olimpiya zaxiralari kollejlari uchun ishlab chiqilgan.

Dasturning asosiy maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat:

- karateda mashg'ulotlar o'tkazish orqali sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, salomatlikni mustahkamlash va talabalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi;

- kelajakda karate texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan ko'nikmalarga o'rgatish;

- sportchining turli xil rivojlanayotgan o'yinlarda mashq qilishi, shuningdek, sport tadbirlarida, musobaqalarda ishtirok etishi, o'z fikrini ifoda etish qobiliyatini shakllantirish;

- o'zini tutish qoidalariga o'rgatish;

- karate darslariga qiziqishni oshirish;
- mustaqillik, qat'iyatlilik, chidamlilik, o'zini tuta bilish qobiliyatlarini singdirish;
- jamoadoshlariga, raqiblariga va boshqalarga hurmat ruhida tarbiyalash;
- aloqa ko'nikmalariga o'rgatish;
- anglash faoliyatini shakllantirish;
- sovuqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish;
- vosita mahorati va qobiliyatlari (texnik va taktik);
- musobaqalarda hakamlik qoidalarini aniq bilish;
- raqobatbardosh tajriba to'plash;
- ijtimoiy faollikni shakllantirish: jamoa sardori, guruh etakchisi, karate hakami.

### ***Eslatma***

Olimpiya zaxiralari kollejlari uchun tayyorlangan ushbu o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuniga, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturiga muvofiq Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031 sonli qarori va boshqa me'yoriy hujjatlar bilan olimpiya zaxiralari kollejlarida yagona yondashuvni va o'qishni tizimlashtirishni ta'minlash uchun yaratilgan.

O'quv dasturi "karate WKF sport" mutaxassisligi bo'yicha kadrlar tayyorlashda o'quv jarayoni mazmunini tartibga soladi.

### **O'quv dasturi quyidagilarga asoslanadi:**

1. Yoshlar sporti sohasidagi ilmiy izlanishlarni umumlashtirish va uzoq muddatli sport mashg'ulotlari tizimi, karate va karatening turli yoshdagi milliy terma jamoalari murabbiylarining eng yaxshi tajribalari, ilmiy tadqiqotlar natijalari bo'yicha tavsiyalar va eng yaxshi sport amaliyoti;

2. OZK faoliyatini tartibga soluvchi me'yoriy-huquqiy bazasi va karateda talabalarni o'qitishning asosiy tamoyillari:

a) yaxlitlik prinsipi OZK o'quvchilari bilan o'quv jarayo-ning barcha tomonlarini (jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy tayyorgarlik, tarbiyaviy ishlar, rehabilitatsiya tadbirlari, pedagogik va tibbiy nazorat, raqobatbardosh tayyorgarlik) o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi;

b) uzluksizlik tamoyili mashg'ulotning bosqichlarida dasturiy materiallarni taqdim etish ketma-ketligini va mashg'ulotning vazifalari, vositalari va usullari, mashg'ulotlar hajmi va yuklamalarning uzluksizligini, OZK o'quvchilari jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini oshirish maqsadida sport materiallarini talablariga muvofiqligini belgilaydi;

v) o'zgaruvchanlik tamoyili tayyorgarlik bosqichiga, karate talabalarining individual xususiyatlariga, amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materialning o'zgaruvchanligini ta'minlaydi, bu ma'lum pedagogik muammoni echishga qaratilgan turli xil o'quv vositalari va yuklamalar bilan tavsiflanadi.

Ushbu o'quv dasturi normativ va uslubiy qismini, shuningdek, o'quv jarayonining barcha jabhalarini, OZK ishini tartibga soluvchi me'yoriy hujjatlarni o'z ichiga oladi. Umuman olganda, o'quv dasturida karate WKF talab lari asosida texnika va taktikani o'rganish, takomillashtirish va o'qitish metodikasini umumiy asosda o'qitish va o'qitish metodikasini, o'quv hujjatlarini tuzish, o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishda ishtirok etish, kasbiy-pedagogik bilimlarni shakllantirish ko'zda tutilgan.

OZK dagi o'quv ishlari ushbu o'quv rejaga asoslangan va o'quv yiliga mo'ljallangan. OZK faoliyati to'g'risidagi me'yoriy hujjatlar, sport mashg'ulotlarini tashkil etishning asosiy tamoyillari va ilgari nashr etilgan dasturlarni tahlil qilish asosida o'quv dasturining quyidagi bo'limlari aniqlandi: tushuntirish xati; tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar; o'quv rejasi; yillik rejasi; tartibga solish talablari; amaliy va nazariy tadqiqotlar uchun dasturiy materiallar; tarbiyaviy ishlar; psixologik tayyorgarlik; tiklash ishlari; tibbiy nazorat; instruktor va xakamlik amaliyoti, sport tadbirlarida ishtirok etish.

**Ushbu o'quv dasturi quyidagilarga muvofiq tuzilgan:**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" va "O'zbekiston Respublikasida ta'lim to'g'risida" gi qonunlari;

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarining malakali o'qituvchilarni tayyorlash va kadrlar bilan ta'minlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni;

3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", "Olimpiya zaxiralari kollejarida sport zaxirasini tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" va "Sport maktablari faoliyatini va moddiy mehnatni rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" gi qarorlari;

4. Butunjahon antidoping agentligining (WADA) antidoping kodi bilan;

5. Xalqaro va Milliy karate federatsiyalarining o'quv qo'llanmalari, musobaqalar qoidalari, nizomlari va boshqa hujjatlar;

6. o'quv-uslubiy adabiyotlar, O'zbekiston Respublikasining boshqa qonun hujjatlarini va me'yoriy hujjatlarni tuzish talablari bilan.

# I - BO'LIM

## UMUMIY HOLAT

### 1. Asosiy tushunchalar

Ushbu o'quv dasturida quyidagi asosiy tushunchalar qo'llaniladi:

1. Karate WKF – musobaqalarni o'tkazish va unda ishtirok etish shartlari, talablari va tartibini belgilaydigan o'z qoidalariga ega bo'lgan sport turi;

2. Karatechi – bu doimiy ravishda karate bilan shug'ullanadigan sportchi.

3. Sport mashg'ulotlari– bu rejalashtirish kerak bo'lgan, treninglar va sport musobaqalarida muntazam ravishda qatnashishni o'z ichiga oladigan, jismoniy tarbiya va karate sportchilarining sport mahoratini oshirishga qaratilgan jismoniy va o'quv jarayoni.

### 2. Sport mahoratini oshirishning maqsad va vazifalari

OZK qoshidagi karate WKF maktablarida o'quvchilarning sport mahoratini oshirishning asosiy maqsadi karateni texnik va taktik chuqur (arsenal) o'rganishdir.

Karate WKF mutaxassislari talabalarining sport mahoratini oshirishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Karate WKF talabalari o'rtasida karatega qiziqishni uyg'otish, karate talabalari tomonidan karate bo'yicha bilimlarni egallash, sport tadbirlarida qatnashish vaqtida jang taktikasini ishlab chiqish, karatening tarixini o'rganish, tajribali mutaxassislar tajribasini o'rganish;

2. Doimiy o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari va sport musobaqalarida texnik va taktik arsenalni o'zlashtirish orqali karate WKF talabalarining sport mahoratini muntazam ravishda takomillashtirish;

3. Karate WKFga xos bo'lgan asosiy ko'nikmalarni shakllantirishni hisobga olgan holda OZK talabalarining mahoratini oshirish;

4. Karate WKF talabalarining ish faoliyatini yaxshilash, jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish, yuqori jismoniy tayyorgarlikni saqlash;

5. Katta kuch namoyon bo'lishini talab qilmaydigan mashqlar orqali harakatlar tezligini tarbiyalash;

6. O'qitish va texnikani takomillashtirish;

7. Karate WKF talabalarini o'quv yuklamalarini bosqichma-bosqich olib borish;

8. Karate WKF talabalarini kuchli iroda bilan mashq qilish uchun zarur bo'lgan vositalarni qo'llash orqali musobaqaga bosqichma-bosqich tayyorlab borish;

9. Karate WKF talabalarini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuqori darajadagi sport yutuqlariga jalb qilish;

10. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish uchun motivatsiyani shakllantirish, mustaqil uzoq muddatli jismoniy sog'lomlashtirish ko'nikmalarini shakllantirish;

11. Axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, vatanparvarlik va umumiy madaniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash;

12. Karate WKF talabalarini sog'lom turmush tarzi, gigiena asoslari, odil munosabat tamoyillari bilan tanishtirish;

13. Barkamol rivojlangan shaxsni jismoniy tarbiya usullari asosida sport tayyorgarligi va jismoniy tarbiya texnikasining xususiyatlarini bilish asosida tarbiyalash.

### **3. Karate WKF talabalarining vakolatlari**

OZKda o'qish davomida karate WKF talabalarini texnika va taktikani puxta egallashlari, tajriba va maxsus bilimlarga ega bo'lishlari, shuningdek, axloqiy va irodaviy fazilatlarini yaxshilashlari kerak.

To'liq mashg'ulotlar natijasida OZK maktabining karate WKF talabalarini quyidagilarni bajarishlari kerak:

karate WKF tarixi va qoidalari;

karate WKF asosiy ta'lim usullari va karate WKF tomonidan ishlab chiqilgan asosiy fazilatlar;



Karate mashqlari paytida jismoniy mashqlar va sportchining shakllanish paytida yuzaga keladigan fiziologik, biokimyoviy o'zgarishlarning mohiyati;

karate WKF o'quvchilari va talabalari o'zlari haqidagi ma'lumotlar; jinsi va yoshiga oid xarakteristikalari, jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlari; sog'lom turmush tarzi tamoyillari; sportda foydalanish taqiqlangan usullar va moddalar ro'yxati; doping-testlarni o'tkazish tartibi va qoidalari mavjudligi; sport gigienasi asoslari;

o'qishni takomillashtirish usullarini qo'llash; sport tadbirlarida chiqish paytida Karate WKFning texnik va taktik arsenalidan foydalanish;

maxsus jismoniy mashqlar, sport anjomlari, jihozlari, atrofdagi tabiatning xususiyatlari, landshaft va ekologik muhitning boshqa xususiyatlarini o'zlarining jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini saqlash va targ'ib qilish uchun qo'llash;

eng muhim sport musobaqalarida va eng muhim musobaqalarga yaqinlashgan vaqtda; o'z vazningizni, jismoniy rivojlanishingiz darajasini va vaqt o'tishi bilan uning dinamikasini boshqarish;

Quyidagilarga egalik qiladi: karate WKF barcha asosiy uskunalari, jang va mashg'ulot vaqtida o'zini himoyalash (sug'urtalash); asosiy jismoniy fazilatlarini bo'lgan texnikasi va uslubini rivojlantirish.

#### **4. Murabbiylik**

Karate WKF o'quvchi va talabalariga sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun OZKda quyidagi murabbiylar murabbiylik qilishlari va dars berishlari mumkin:

1. Maxsus jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lish;
2. karate WKF bo'yicha bolalar, o'smirlar va yoshlar guruhlarida tajribaga ega bo'lish;
3. karate WKF sohasida ma'lum bilimlarga ega bo'lish – texnik, musobaqalar qoidalari, intizom qoidalari va hokazolarni bilish;
4. karate WKF murabbiylik faoliyatini olib borish uchun ruxsatnomaga ega bo'lish;

5. O'zbekiston Karate Milliy Federatsiyasi tavsiyasiga binoan OZK murabbiylari va trenerlarining mehnat vazifalari qonun hujjatlarida belgilangan tartibda belgilanadi.

## **5. Hujjatlar**

Karate WKF OZK o'quvchi va talabalarining sport mahoratini oshirishga oid hujjatlar quyidagilardan iborat:

1. karate WKF o'quvchi va talabalarini o'qitish bosqichlari bo'yicha o'quv ishlari rejasida yillik o'quv rejas;
2. sport guruhlar uchun soat taqsimotining yillik jadvali;
3. karate WKF talabalari uchun haftalik o'quv siklini rejalashtirish;
4. karate WKF talabalarini istiqbolli o'qitish rejas;
5. karate WKF o'qitish metodikasi bo'yicha reja;
6. karate WKF talabalari uchun nazariy o'quv rejas;
7. karate WKF talabalari uchun individual o'quv rejalari;
8. Musobaqalarning bayonnomalari (yoki bayonnomalardan ko'chirmalar);
9. Sport tadbirlarining taqvim rejas;
10. Karate WKF talabalarining sport mahoratini oshirish bilan bog'liq bo'lgan transfer va tarjima standartlari va boshqa hujjatlarni qabul qilish to'g'risida bayonnomalar.

## II BO‘LIM ASOSIY QOIDALAR VA TALABLAR

### 1. Sport guruhlari

Karate WKF sportchilari allaqachon tegishli sport toifalariga ega bo‘lgan sportchilarni OZK ro‘yxatiga kiritganliklari sababli sport mashg‘ulotlari o‘quv guruhlarida Karate WKF talabalari orasidan tuzilgan kuchaytirilgan guruhlar (7, 8, 9 sinf xamda I, II va III kurslar)da SMTG (sport mahoratini takomillashtirish guruhi) olib boriladi.

1. O‘quv bosqichi – asosiy maqsad va vazifalari: salomatlikni yanada yaxshilash, har tomonlama va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, vosita, axloqiy va ixtiyoriy fazilatlarni rivojlantirish. Karate WKF usullarini o‘rganish va takomillashtirish, musobaqalarda ishtirok etishning zarur tajribasini to‘plash, bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lish. Karate WKF murabbiylari va hakamlari, sport toifasi standartlariga muvofiq bo‘lish.

2. Sportni takomillashtirish bosqichi - asosiy maqsad va vazifalari: barkamol jismoniy rivojlanishni yanada takomillashtirish, Karate WKF tomonidan talab qilinadigan fazilatlarni takomillashtirish, Karate WKF texnikasini takomillashtirish, ixtiyoriy fazilatlar va psixologik tayyorgarlikni oshirish, raqobatbardosh tajribaga ega bo‘lish. Karate WKF murabbiy, hakamlar toifasini olish va tasdiqlash. Sport toifasi standartlari va WKF, AKF, O‘KMF standartlariga muvofiq bo‘lish.

### Asosiy talablar:

1. Karate WKF OZK o‘quvchi va talabalari uchun talablar:

O‘qish yili	O‘qish yili OZKga kirishdan oldin	Tegishli o‘quv yili oxirida
7 -sinf	II o‘smirlar toifasiga nomzod	II o‘smirlar toifali
8 -sinf	II o‘smirlar toifasiga nomzod	II toifali
9 -sinf	I o‘smirlar toifasiga	I toifali

	nomzod	
I kurs	I-toifaliga nomzod	I toifali
II kurs	SUN	SU
III kurs	SUN	SU

**2. OZK karate WKF mutaxassislari talabalarining belgilangan yo‘nalish va vazn toifalari:**

**7 yosh: Bolalar**

Jinsi	Yo‘nalish va vazn toifalari								
O‘g‘il bolalar	-25	+25	Yakka kata						
Qiz bolalar	Mutlaq vazn		Yakka kata						

**8-9 yosh: Bolalar**

Jinsi	Yo‘nalish va vazn toifalari								
O‘g‘il bolalar	-25	-30	+3 0	Yakka katta					
Qiz bolalar	Mutlaq vazn		Yakka katta						

**14-15 yosh: Bolalar**

Jinsi	Yo‘nalish va vazn toifalari								
O‘g‘il bolalar	-52	-57	-63	-70	+70	Yakka katta			
Qiz bolalar	-47	-54	+54	Yakka katta					

**16-17 yosh: O‘smirlar**

Jinsi	Yo‘nalish va vazn toifalari								
O‘g‘il bolalar	-55	-61	-68	-76	+76	Yakka katta			
Qiz bolalar	-48	-53	-59	+5 9	Yakka katta				

**18-21 yosh: Yoshlar**

<b>Jinsi</b>	<b>Yo‘nalish va vazn toifalari</b>										
O‘g‘il bolalar	-55	-60	-67	-75	-84	+84	Yakka katta				
Qiz bolalar	-50	-55	-61	-68	+68	Yakka katta					

**+ 18 yosh Kattalar**

<b>Jinsi</b>	<b>Yo‘nalish va vazn toifalari</b>										
Erkaklar	-55	-60	-67	-75	-84	+84	Yakka katta				
Ayollar	-50	-55	-61	-68	+68	Yakka katta					

**3. Karate WKF – O‘smirlar Olimpiya vazn toifalari**

A) O‘g‘il bolalar uchun -61 kg, -68 kg, +68 kg.

Qiz bolalar uchun -53 kg, -59 kg, +59 kg. Ushbu vaznlarga saralab olish yuqorida ko‘rsatilgan jadvaldagi alohida vazn toifalarida eng yuqori reyting ballari bo‘yicha 2 nafar sportchi misol uchun -55 kg reytingdagi eng yuqori bal olgan 2 nafar sportchi va -61 kg reytingdagi eng yuqori bal olgan 2 nafar sportchi jami 4 nafar sportchi qo‘shilgan vazn -61 kg da birinchi bosqichida yo‘llanmalarni oladi. Pastda ko‘rsatilgan jadvalda qo‘shilgan va alohida vazn va yo‘nalishlar Olimpiyada vaznlari va yo‘nalishlariga yo‘llanmalarni qo‘lga kiritadi. Ushbu yo‘nalishlar birinchi bosqichida litsenziya oladigan sportchilar uchun vazn toifalari hisoblanadi.

V) Ikkinchi bosqichda faqat Olimpiya vaznlari doirasida o‘tkaziladigan kvalifikatsion musobaqalarda qolgan litsenziyalar o‘ynaladi.

**I.****16-17 yosh: O‘smirlar**

<b>Jinsi</b>	<b>Olimpiya yo‘nalishi va vazn toifalari</b>										
O‘g‘il	-55		-68		-76		Yakka				

bolalar	-61	<b>-61</b>		<b>-68</b>	+76	<b>+68</b>	katta	<b>Yakka katta</b>
Qiz bolalar	-48	<b>-53</b>	-59	<b>-59</b>	+59	<b>+59</b>	Yakka katta	<b>Yakka katta</b>
	-53							

## II.

### +18 yosh: Kattalar

Jinsi	Olimpiya yo'nalishi va vazn toifalari							
Erkaklar	-60	-	-75	<b>-75</b>	-84	<b>+75</b>	Yakka katta	<b>Yakka kata</b>
	-67				+84			
Ayollar	-50	-	-61	<b>-61</b>	-68	<b>+61</b>	Yakka katta	<b>Yakka kata</b>
	-55				+68			

*izoh:* Jaxon karate federatsiyasi musobaqa qoidalariga tegishli o'zgartirish kiritisa, karate WKFning OZK o'quvchi va talabalari vazn toifalariga tegishli o'zgartirishlar kiritishlari mumkin.

OZK karate WKF tegishli sport guruhlariga qabul qilingan talabalar sog'ligi va sportdagi o'sishini hisobga olish va nazorat qilish uchun ularning shaxsiy kartalariga ega bo'lishlari shart:

Taxminiy shakl:

### INDIVIDUAL KARTA

Karatechi qatnashadi \_\_\_\_\_

(OZK nomi)

To'ldirilish sanasi \_\_\_\_\_

(yil, oy, kun.)

Familiyasi ismi otasining ismi \_\_\_\_\_

Tug'ilgan sana va joyi \_\_\_\_\_

Jinsi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Rezusi (Rh) \_\_\_\_\_ Qon guruhi

Uy

manzili \_\_\_\_\_

Telefon

O'qish

joyi \_\_\_\_\_

Kurs, sinf

Sport maktabi \_\_\_\_\_

Sport tashkiloti

Sportni boshlangan yili, oyi

Tanlangan sport turi

Qo'shimcha qaysi sport turlari bilan

shug'ullanadi \_\_\_\_\_

Qancha vaqtdan buyon

shug'ullanadi \_\_\_\_\_

Sportning qaysi turlari

U qaysi sport turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashgan

Toifasi \_\_\_\_\_

(sport turi uchun toifa yoki unvon berilgan sana)

Yashash joyidagi poliklinika raqami \_\_\_\_\_ tuman

(shahar) \_\_\_\_\_

Uy sharoitlari \_\_\_\_\_ ovqatlanish rejimi

Aniqlangan: a) kasalliklar

b) shikastlanishlar

c) operatsiyalar

---

Spirтли ichimliklarni iste'mol qilish:

vaqti-vaqti bilan kam ko'p ko'pincha  
ichmaydilar

(tagiga chizing)

Chekish: necha yoshdan boshlab \_\_\_\_\_ kuniga \_\_\_\_\_  
chekmaydi (tagiga chizing)



<b>Antropometrik ma'lumotlar</b>								
<b>Ko'rsatkichlari</b>	<b>1- imtihon</b>		<b>2- imtihon</b>		<b>3- imtihon</b>		<b>4- imtihon</b>	
	<i>(tekshirish sanasi)</i>		<i>(tekshirish sanasi)</i>		<i>(tekshirish sanasi)</i>		<i>(tekshirish sanasi)</i>	
	<b>yosh</b>	<b>baho*</b>	<b>yosh</b>	<b>baho*</b>	<b>yosh</b>	<b>baho*</b>	<b>yosh</b>	<b>baho*</b>
<b>Tana og'irligi (kg)</b>								
<b>Bo'y uzunligi, sm</b>								
<b>Ko'krak qafasi kengligi (sm)</b>	kirish							
	chiqish							
	to'xtash							
	qamrov							
<b>O'pkaning tiriklik sig'imi O'TS (sm<sup>3</sup>)</b>								
<b>Mushak kuchi (kg)</b>	O'ng qo'l							
	Chap qo'l							
	kuchsiz							
<b>Tekshirish ma'lumotlari</b>								
Teri butunligi								
Ko'zga ko'rinadigan shilliq pardalar								
Limfa tizimi								
Yog' birikishi								
Muskulatura								
Komp.churra. darvoza								
<b>Ko'krak, orqa, oyoq, oyoq shakllari</b>								
Ko'krak qafasi								
bel								

son								
oyoq								

### Eng oxirgi sport tahlili

<b>Ko'rsatkichlar</b>	<b>1-ko'rik</b>	<b>2-ko'rik</b>	<b>3-ko'rik</b>	<b>4-ko'rik</b>
	_____	_____	_____	_____
	<i>(tekshirish sanasi)</i>	<i>(tekshirish sanasi)</i>	<i>(tekshirish sanasi)</i>	<i>(tekshirish sanasi)</i>
Mashg'ulotlar vaqtida olingan qisqacha ma'lumot				

### Ichki a'zolarini tekshirish

<b>Ko'rsatkichlari</b>	<b>1-tekshiruv</b>	<b>2-tekshiruv</b>	<b>3-tekshiruv</b>	<b>4-tekshiruv</b>
	_____	_____	_____	_____
	<i>(tekshiruv vaqti)</i>	<i>(tekshiruv vaqti)</i>	<i>(tekshiruv vaqti)</i>	<i>(tekshiruv vaqti)</i>
Shikoyat				
Yuqori nafas olish organlari Havo yo'llari, engil (auskultatsiya)				
Qon aylanish organlari: yurak, (chegaralar, ko'ndalang kesim, auskultatsiya)				
Ovqat hazm				

qilish organlari: til, oshqozon (palpatsiya)				
Siydik ajratish sistemi				
Endokrin tizimi				
Asab tizimi				
Tor doiradagi mutaxassislar ko'rigi:				
oftalmologa				
otolaringolog				
Jarroh				
travmatolog				
stomatolog				
Boshqa mutaxassislar				

### Funksional test

Ko'rsatkich- lari		1- tekshiruv	2- tekshiruv	3- tekshiruv	4- tekshiruv
		<i>(tekshiruv vaqti)</i>	<i>(tekshiruv vaqti)</i>	<i>(tekshiruv vaqti)</i>	<i>(tekshiruv vaqti)</i>
<b>Yuklamagacha</b>	Nafas soni, 1 minutda				
	Yurak urish soni, 1 minutda				
	Tomir urish xarakteri				
	Arterial qon bosim, mm rt.st				

<b>Yuklamadan keyin</b>	<b>puls</b>	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
		Nafas soni, 1 minutda												
		Yurak urish soni, 1 minutda												
Tomir urish xarakteri														
O'pka auskultatsiyasi	tik													
	Yotgan holda													
Yurak auskultatsiyasi	tik													
	Yotgan holda													

### **Xulosa**

Jismoniy rivojlanishi				
salomatligi (funktional holati)				
Tibbiy guruhlar				
Mashg'ulotlarga ruxsat				
Mutaxassisga yo'llandi				
Qayta tiklanish				
Tavsiyalar				
Qo'shimchalar				

## Karate bilan shug'ullanuvchi uchun jismoniy tayyorgarlik

O'qish bosqichlari va yillari	Jismoniy tayyorgarligi							Mashg'ulot va musobaqa faoliyati	
	Umumiy							Soni	
	30 mga yugurish, sek								
	Turgan joyda uzoqqa sakrash, sm								
	Yuqoriga sakrash sm.								
	Kichik to'pni masofaga uloqtirish, m								
	3x10 m qisqa masofaga yugurish qaytish, sek								
	Turnikda tortinish 16 marotaba								
	Qo'lga tayanib (O'tjimoniya) 25 ta gavdani ko'tarib tushirish ()								
	Yugurish 1000 m, sek								
Maxsus									
O'quv kunlari / mashg'ulotlar									
Musobaqa kunlari / boshlanishi									
<b>OZKga ro'yxatdan o'tish</b>									
<b>O'quv-mashg'ulot bosqichi</b>									
Tayyorlashning 1 yili									

Eng yaxshi sport natijalari

Tayyor- lash- ning 2 yili														
Tayyor- lash- ning 3 yili														
<b>Sportchini takomillashtirish bosqichi</b>														
Tayyor- lash- ning 1 yili														
Tayyor- lash- ning 2 yili														
Tayyor- lash- ning 3 yili														

#### **4. Dastur materiallari**

OZK o'qituvchilari va karate WKF mutaxassisi talabalarga sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun yillik o'quv dasturi va mashg'ulot soatlari hajmi 52 hafta davomida OZKda 46 haftalik mashg'ulotlar uchun o'quv mashg'ulotlari, o'quv mashg'ulotlari rejasiga, o'quv lageriga qo'shimcha 6 hafta va mustaqil individual mashg'ulotlar uchun tuziladi.

Yillik siklning individual bosqichlarida mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda, tayyorgarlik bosqichining vazifalarini hisobga olgan holda, hisoblangan ko'rsatkichdan 15% gacha og'ishga yo'l qo'yiladi.

**1. 52 haftalik o'quv mashg'ulotlari uchun o'quv bosqichlari va o'quv rejasi bo'yicha namunaviy o'quv rejasi:**

№	Tayyorlik ko'rsatkichlari	Guruhlar	
		O'quv-mashg'uloti	Takomillash-tirilgan
	Haftasiga soat soni	24	28
	Haftasiga o'quv mashg'ulotlari soni	9-12	10-12
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	390	480
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	400	418
3	Texnik va taktik tayyorgarlik (soat)	350	450
4	Nazariy tayyorgarlik (soat)	24	24
5	Psixologik trening (soat)	12	12
6	Nazorat va tarjima.test (soni)	O'quv soatidan tashqari	
7	Sport tadbirlari (musobaqalar, festivallar, o'quv-mashg'ulot yig'inlari va boshqalar.) (O'MY)	Sport tadbirlari (kalendar rejasiga muvofiq)	
8	Hakamlik amaliyoti	24	24
9	Qayta tiklash choralari	48	48
10	Tibbiy ko'rik (soni yili)	Bir yilda 2 marta	
	Jami soatlar soni	1248	1456

**2. O'quv guruhlarini taqsimlashning taxminiy yillik  
jadvali (24 soat):**

№	Mashg'ulotlar mazmuni	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XI I	I	II	II I	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	390
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (soat)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	33	400
3	Texnik va taktik tayyorgarlik (soat)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
4	Nazariy mashg'ulot (soat)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Ruhiy tayyorgarlik (soat)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Nazorat va tarjima. sinovlar (soat)	O'quv soatidan tashqari												
7	Sport tadbirlari (musobaqalar, festivallar, (soat yilda)	Sport tadbirlari (kalendar rejasiga muvofiq)												
8	hakamlik amaliyoti	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Qayta tiklash choralari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Tibbiy ko'rikdan o'tkazish (soat yilda)	Bir yilda 2 marta												





10	Tibbiy ko'rikdan o'tkazish (soat yilda)	Bir yilda 2 marta													
	Jami (bir oyda)	120	120	121	121	121	122	122	122	122	122	122	122	122	1456

**4. Karate WKF talabalarining jismoniy, texnik- taktik va ruhiy tayyorgarligi vositalarining tahsil olish yillariga nisbati (%):**

№	Mashg'ulot turlari	O'quv-mashg'ulot bosqichi	Sport mahoratining yuqori bosqichi
1	Umumiy jismoniy	35	30
2	Maxsus jismoniy	30	30
3	Texnik va taktik	35	40
4	Boshqalar	10	10

**5. Xaftalik o'quv siklini tuzishga misol:**

№	Hafta kunlari	Tayinlash	O'quv mashg'ulotining mazmuni
	Dushanba	OZKda kuch-chidamlilikni rivojlantirish	Tanani qizdirish mashqlari. Yengil yugurish :10 marta (stadion, zal) Vaqtga yugurish: 1min. 2m, 3m. Qisqa masofaga yugurib borish, qaytish (30,60,100 mga) Qisqa masofaga sakrab borish, qaytish (10,6,4 m) Press 30 martadan 2 marta to'liq Qo'l bilan gavdani ko'tarib -

			<p>tushirish 30 martadan 2 marta (O'tjimoniya)</p> <p>O'tirib turish 30 martadan 2 marta</p> <p>Turnikda tortilish 20 martadan 2 marta</p> <p>Brusda 20 martadan 2 marta</p> <p>Cho'zilish mashqlari (shpagat v,k)</p> <p>Tanani qizdirish mashqlari</p>
2	Seshanba	Qo'l zarbalari texnikasini rivojlantirish	<p>Tanani qizdirish mashqlari</p> <p>Yengil yugurish :10 marta (stadion, zal)</p> <p>Vaqtga yugurish: 1min. 2m, 3m.</p> <p>Qo'l va oyoqlarni egiluvchanligini oshiruvchi mashqlar</p> <p>Qo'l zarbalari kixonda gyaku suki chudan kipadachida 50x50 marta</p> <p>Qo'l zarbalari kixonda gyaku suki jodan kipadachida 50x50 marta</p> <p>Zenkuzdi dachi kamae holatida kizami suki 30x30 martadan</p> <p>Zenkuzdi dachi kamae holatida gyaku suki 30x30 martadan</p> <p>Press 30 martadan 2 marta to'liq</p> <p>Qo'l bilan gavnani ko'tarib tushirish 30 martadan 2 marta (O'tjimoniya)</p> <p>O'tirib- turish 30 martadan 2 marta</p> <p>Cho'zilish mashqlari (shpagat v,k)</p> <p>Tanani qizdirish mashqlari</p>

3	Chor-shanba	Oyoq zarbalari texnikasini rivojlantirish	<p>Tanani qizdirish mashqlari  Yengil yugurish :10 marta (stadion, zal)  Vaqtga yugurish: 1min. 2m, 3m.  Qo‘l va oyoqlarni egiluvchanligini oshiruvchi mashqlar  Oyoq zarbalari kixonda mavashi geri chudan zenkuzdi dachida 50x50 marta  Oyoq zarbalari kixonda mavashi geri jodan zenkuzdi dachida 50x50 marta  Zenkuzdi dachi kamae holatida mavashi geri chudan 30x30 martadan  Zenkuzdi dachi kamae holatida mavashi geri jodan 30x30 martadan  Press 30 martadan 2 marta to‘liq  Qo‘l bilan gavdani ko‘tarib-tushirish 30 martadan 2 marta (Otjimaniya)  O‘tirib- turish 30 martadan 2 marta  Cho‘zilish mashqlari (shpagat v,k)  Tanani qizdirish mashqlari</p>
4	Pay-shanba	Qo‘l va oyoq zarbalari aniqligini rivojlantirish	<p>Tanani qizdirish mashqlari  Yengil yugurish :10 marta (stadion, zal)  Vaqtga yugurish: 1min. 2m, 3m.  Qo‘l va oyoq zarbalri, qo‘l zarbalari kizami suki, gyaku suki. Oyoq zarbasi mavashi geri chudan va jodan holatlarini</p>

			<p>kixonda qo‘shilib (kompleks) go kixon holatida borib qaytishda oldinga, orqaga qaytarib qayta - qayta ishlatish va zarbalarning aniqligini to‘g‘irlab borish.</p> <p>Masalan;</p> <p>Go kixon mavashi geri zenkuzdi dachi gedan barai gyaku suki chudan.</p> <p>Press 30 martadan 2 marta to‘liq</p> <p>Qo‘l bilan gavidani ko‘tarib-tushirish 30 martadan 2 marta (Otjimaniya)</p> <p>O‘tirib - turish 30 martadan 2 marta</p> <p>Cho‘zilish mashqlari (shpagat v,k)</p> <p>Tanani qizdirish mashqlari</p>
5	Juma	Zarbalar tezligini oshirish mashg‘ulotlari	<p>Tanani qizdirish mashqlari</p> <p>Yengil yugurish :10 marta (stadion, zal)</p> <p>Vaqtga yugurish: 1min. 2m, 3m.</p> <p>Qo‘l va oyoq zarbalarini kizami suki, mavashi geri, ura mavashi geri, gyaku suki chudan v,k; zarbalarni sport rezinasida 10, 15, 20, 25, 30. martadan ishlatish.</p> <p>Press 30 martadan 2 marta to‘liq</p> <p>Qo‘l bilan gavidani ko‘tarib - tushurish 30 martadan 2 marta (Otjimaniya)</p> <p>O‘tirib turish 30 martadan 2 marta</p> <p>Cho‘zilish mashqlari (shpagat v,k)</p>

			Tanani qizdirish mashqlari
6	Shanba	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	<p>Tanani qizdirish mashqlari</p> <p>Yengil yugurish :10 marta (stadion, zal)</p> <p>Vaqtga yugurish: 1min. 2m, 3m.</p> <p>Qisqa masofaga yugurib borish, qaytish (30,60,100 mga)</p> <p>Qisqa masofaga sakrab borish, qaytish (10,6,4 m)</p> <p>Qo'l va oyoq yuklamalaridan foydalanib (gruz) 5, 7, 10 km gacha yugurtirish</p> <p>Mashg'ulot apparatlari (Trenajyor)dan foydalanish qo'l va oyoq yuklamalarini individual alohida shaklda sportchilarga taqsimlab berish</p> <p>Press 30 martadan 2 marta to'liq</p> <p>Qo'l bilan gavnani ko'tarib - tushirish 30 martadan 2 marta (Otjimoniya)</p> <p>O'tirib - turish 30 martadan 2 marta</p> <p>Turnikda tortilish 20 martadan 2 marta</p> <p>Brusda 20 martadan 2 marta</p> <p>Cho'zilish mashqlari (shpagat v,k)</p> <p>Tanani qizdirish mashqlari</p>
7	Yak-shanba	Dam olish (Qayta tiklanish)	Dam olish (Qayta tiklanish)

**6. Tayyorgarlik boqichiga qarab, mashg'ulot vaqtini, mashg'ulot turlari bo'yicha taxminiy taqsimlash**

<b>Sport mashg'ulotlarining turlari</b>	<b>O'quv-mashg'ulot bosqichi (%)</b>	<b>Sport mahoratining yuqori bosqichi (%)</b>
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	17	15
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	21	20
Texnik va taktik tayyorgarlik	46	47
Nazariy tayyorgarlik	5	4
Nazorat va test sinovlari	7	8,5
Musobaqa		
Murabbiy va hakamlik amaliyoti	3	3,5
Qayta tiklash choralari	1	2

**7. Yillik siklda raqobat yuklamasining taxminiy ko'rsatkichlari (musobaqalar, uchrashuvlar, janglar va boshqalar):**

<b>№</b>	<b>Musobaqa turlari</b>	<b>O'quv-mashg'ulot bosqichi</b>	<b>Sport mahoratining yuqori bosqichi</b>
1	Nazorat testi	3	3
2	Saralash	3	3
3	Asosiy	3	3
4	Eng muhimi	1	1

**8. OZK karate WKF talabalarining o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ishtiroki (O'MY):**

<b>№</b>	<b>O'MY ning nomi</b>	<b>O'MY ga maksimal ruxsat etilgan muddat</b>	<b>Shug'ullanuvchilar, mashg'ulot bosqichlari, o'qish yili</b>
1	Xalqaro sport tadbirlariga tayyorgarlik ko'rish uchun O'MY	Bir yuz ellik (150) kungacha	Talaba-karate WKF SMTG(sport mahoratini takomillashtirish guruhi va O'MG barcha yillar o'qish
		Yigirma to'rt (24) kungacha	
2	Milliy darajadagi sport tadbirlariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha O'MY	To'qson (90) kungacha	
		Yigirma to'rt (24) kungacha	
3	Viloyat va shahar miqyosidagi sport tadbirlariga tayyorgarlik ko'rish uchun O'MY	O'n sakkiz (18) kungacha	
4	Tekshirish va qayta tiklanish uchun O'MY	O'n sakkiz (18) kungacha	



5	KarateWKF o'quvchilarini tayyorlash bo'yicha OZK rejasiga asosan O'MY	Ellik olti (56) kungacha	
---	---	--------------------------	--

**9. Jismoniy, texnik va sport mashg'ulotlariga qo'yiladigan talablar:**

№	O'qish yili OZK	Talablar
1	Barcha o'quv yili	Nazorat va sinov me'yorlarini amalga oshirish va sport mashg'ulotlariga qo'yiladigan talablar

**10. OZK karateWKF mutaxassisning talabalar uchun nazariy mashg'ulotlarining taxminiy rejasi**

№	Mavzu nomi	Mavzuning qisqacha mazmuni	Guruhlarini o'rganish, o'qish yili	Tadbir sanalari
1	Jismoniy tarbiya va sport jismoniy rivojlanish va inson salomatligini mustahkamlashning muhim vositasi	Jismoniy tarbiya va sport tushunchasi. Jismoniy tarbiya shakllari. Jismoniy tarbiya mehnatsevarlik, tashkilotchilik, iroda va hayotiy ko'nikmalarni	O'MG (O'quv mashg'ulot guruhi) 1 va 2 yillik o'quv SMTG (sport mahoratini takomillashtirish guruhi) 1 yillik o'quv	Sentyabr

		tarbiyalash vositasi sifatida		
2	Shaxsiy va jamoat gigienasi	Gigiena va sanitariya tushunchasi. Tana parvarishi. Kiyim va oyoq kiyimlariga qo'yiladigan gigiena talablari. Sport inshootlari gigienasi	Barcha o'quv yillari	Sentyabr
3	Tananing chiniqishi	Chiniqishning qiymati va asosiy qoidalari. Havo, suv va quyosh bilan chiniqish	O'MG (O'quv mashg'ulot guruhi) o'qishning 1-2 yillari SMTG (sport mahoratini takomillashtirish guruhi) o'qishning 1-yili	Sentyabr May
4	Karate WKG' ta'lim va taraqqiyot	Karate WKG' ning shakllanishi va rivojlanish tarixi	O'MG (O'quv-mashg'ulot guruhi) o'qishning 1-yili SMTG (sport mahoratini	Sentyabr

			takomillashti rish guruhi) o'qishning 1- yili	
5	Atoqli mahalliy karatechilar	Respublika va xalqaro musobaqalar chempionlari va sovrindorlari	Barcha o'quv yillari	Oktyabr
6	Sport mashg'ulotlari- ning umumiy xususiyatlari	Sport mashg'uloti tushunchasi, uning maqsadi, vazifalari va asosiy mazmuni. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik va taktik tayyorgarlik. Sport rejimi va ovqatlanish- ning roli	Barcha o'quv yillari	Butun o'quv jarayoni
7	Sport jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish	O'z-o'zini nazorat qilishning mohiyati va uning sportdagi o'rni. O'z-	Barcha o'quv yillari	Butun o'quv jarayoni

		o'zini nazorat qilish kundaligi, uning shakli va mazmuni		
8	Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari	Tana mashqlari. Tayyorgarlik, umumiy rivojlanish va maxsus mashqlar. Ko'p tomonlama ta'lim vositalari	Barcha o'quv yillari	Butun o'quv jarayoni
9	Jismoniy va maxsus tayyorgarlik	Jismoniy va maxsus tayyorgarlik tushunchasi. Uning mazmuni va turlari haqida asosiy ma'lumotlar. Asosiy jismoniy sifatlar, ularning rivojlanish xususiyatlari haqida qisqacha ma'lumot	Barcha o'quv yillari	Butun o'quv jarayoni

10	Yagona sport tasnifi	YaST haqida asosiy ma'lumotlar. YaST talablari va normalarini bajarish shartlari	Barcha o'quv yillari	Butun o'quv jarayoni
----	----------------------	--	----------------------	----------------------

### **11. O'qituvchi va hakamlik amaliyoti uchun yuklamalarning taxminiy taxsimoti:**

№	OZKda o'qish yili	Yiliga soatlar soni	
		Hakamlik amaliyoti	O'qituvchilik amaliyoti
1	Barcha o'quv	24	22

### **11. Antidoping rejasining namunasi: (UzNADA,WADA)**

№	Faoliyat mazmuni	O'tkazish shakli	Realizatsiya muddati
1	Karatechilarni taqiqlangan moddalar, moddalar va usullar haqida xabardor qilish	Ma'ruzalar, suhbatlar, jismoniy shaxs maslahatlashuvlar	Murabbiy yil davomida choraklik, kunlik ma'lumotlar xaqida oldindan ma'lumotnoma taqdim etishi
2	Karatechilarning dopingga qarshi Kodeks bo'yicha huquq va majburiyatlari bilan tanishish		
3	Doping nazoratini		

	o'tkazish tartibi va dopingga qarshi qoidalar va uning buzilishi uchun sanksiyalar bilan tanishish		
4	Karatechilarning doping salomatlik xavfi haqida xabardorligini oshirish		
5	Dopingga qarshi qoidalarni bilishni nazorat qilish	Tadqiqotlar va test	Xar chorakda bir marta

### III BO‘LIM

## SPORT MAHORATINI OSHIRISH ASOSLARI

### I. TAYYORLASHNING UMUMIY ASOSLARI

#### 1. Texnik va taktik tayyorgarlik.

Karateda sport mahoratini oshirish yuqori sport natijalariga erishishda asosiy omil hisoblanadi:

Texnikani takomillashtirish. Karate WKF usullarini o‘zini-o‘zi himoyalash, shu jumladan murakkab sharoitlarda mashq qilish qobiliyatlarini takomillashtirish, muayyan texnik harakatlar yoki harakatlarning individual elementlarini takomillashtirish (boshlang‘ich pozitsiyasi, bajarilish boshlanishi, tugatishning asosiy nuqtasi, tugatgandan keyin chiqish), muayyan texnik harakatlarning jamoaviy ijro etilishi mahorati, muayyan texnik harakatlar yoki harakatlarning dinamik xususiyatlarini yaxshilash va oshirish bu texnikani takomillashtirish hisoblanadi.

Sportchilar mahoratining dinamikasini va ulardan foydalanishning o‘zgaruvchanligini oshirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi: texnikani bosqichma-bosqich takomillashtirish. Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda turli xil uzunlikdagi va og‘irlikdagi narsalar bilan ishlash (muayyan mushak sezgilarini barqarorlashtirish, yaxshilash va boshqalar). Uskunalarining turli qismlarini modellashtirishni ta‘minlaydigan ish (kuch, sur‘at, harakat tarkibi); texnik harakatlar va harakatlar doirasini kengaytirish, tanlanganlik, aniqlik, kuchlilik va boshqalar. Texnik harakatlar yoki harakatlarni amalga oshirishning ayrim elementlarini takomillashtirish quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. manba holati;
2. amalga oshirish boshlanishi;
3. ijro etilishning asosiy nuqtasi;
4. tugatgandan keyin chiqish.

## **2. Taktikani takomillashtirish.**

Quyidagi vositalardan foydalangan holda taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich takomillashtirish mumkin:

individual ravishda, jamoadoshlar ishtirokida;

raqobat muhitini modellashtirish sharoitida;

raqobat muhitida;

taktik variantlarni sinash uchun engil rejimda ishlash;

hujum texnikasini, hujumga qarshi hujumlarni va himoyani yaxshilash;

turli masofalardagi (yaqin, o'rta, uzoq) jang taktikasini takomillashtirish;

manyovrlik (harakatni keskin o'zgartirish) harakatlar bajarish;

masofani boshqarish taktikasini takomillashtirish, o'rtadan boshqasiga, yaqin masofadan o'rta masofaga o'tish va h.k.;

ko'p qirrali (pozitsiyali va chap qo'l) raqiblar bilan turli masofalarda jang taktikasini takomillashtirish;

har xil uslubdagi va jang uslubidagi raqiblar bilan har qanday masofada hujumlar, qarshi hujumlar, chalg'ituvchi xatti-harakatlardagi taktik harakatlarni takomillashtirish (oldinga siljish, faol harakat qilish, qarshi hujum, xilma-xil uslub, uzoq masofaga va o'rta masofaga jang qilish, uzun bo'yli yoki past bo'yli va boshqa.);

jangning murakkab shakllarini o'tkazish taktikasini takomillashtirish, raqibga qarshi hujum, keyin esa faol harakatlar ishlab chiqish bilan hujumlar va qarshi hujumlarni takrorlash va h.k.;

turli masofalardagi manyovr, aldanchi harakatlar, harakatlar taktikasini takomillashtirish, sheriklarning harakatlariga to'sqinlik qilish, qat'iy harakatlar qilish va h.k.;

himoya harakatlarini takomillashtirish va himoyadan hujumga qarshi harakatlar va ularni rivojlantirish uchun sifatli foydalanish;

qarshi hujumlar bilan himoya taktikasini takomillashtirish, raqibning harakatlarini oldindan bilish (tashabbusni qo'lga olish);

har xil masofadagi individual taktik jangovar vazifalarni shartli va o'z fikri bilan hal qilish;



taniqli raqib bilan jangni rejalashtirish va noma'lum raqib bilan jangga tayyorgarlik ko'rish ko'nikmalarini o'zlashtirish;

o'quv mashg'ulotlari davomida ijodkorlik, tashabbuskorlik va faollikdagi mustaqillikni rivojlantirish;

ishlash taktikasini tanlashda, murakkab sharoitda taktik variantlarni ishlab chiqishda va hokazolarda raqobat sharoitlarini hisobga olish bo'yicha ko'nikmalarni birlashtirish.

Texnik va taktik mahoratni oshirish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy omili hisoblanadi:

1. hujum, qarshi hujum va himoya usullarini takomillash-tirish;

2. har xil masofalardagi (yaqin, o'rta, uzoq) jang texnikasi va taktikasini takomillashtirish;

3. ikki, uch va undan ortiq raqiblar bilan jangning texnikasi va taktikasini takomillashtirish;

4. manyovr va chalg'ituvchi harakatlarning yaxshilanishi;

5. masofani boshqarish texnikasini va taktikasini takomillash-tirish, o'rtadan boshqasiga, yaqindan o'rtaga va hokazo;

6. ko'p tomonlama jangovar vaziyatda raqiblar bilan (chap qo'l va o'ng qo'l) turli masofalarda jang texnikasi va taktikasini takomillashtirish;

7. har xil uslubdagi raqiblar va jangovar odob-axloq bo'yicha raqiblar bilan har qanday masofada bo'lgan hujumlar, qarshi hujumlar, noto'g'ri harakatlardagi texnik va taktik harakatlarning yaxshilanishi (oldinga siljish, faol harakat qilish, qarshi hujum, tepish, xilma-xil uslubda, uzoq va o'rta masofada, yuqori yoki past masofada jang olib borishda o'sish, jang uslubi va boshqalar);

8. jangning murakkab shakllarini o'tkazish texnikasi va taktikasini takomillashtirish, undan keyin qarshi hujum keyin esa faol harakatlar ishlab chiqish bilan hujumlar va qarshi hujumlarni takrorlash va h.k.

9. texnikani takomillashtirish va boshqalar.

### **3. Jismoniy tayyorgarlik:**

Karate WKF mutaxassislarining sportchilarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha vazifalari quyidagilar:

- mushak tizimining bir tekis rivojlanishi;
- suyak-bo'g'in tizimini mustahkamlash;
- bo'g'imlarda harakatchanlikni rivojlantirish;
- harakatlarni muvofiqlashtirish va muvozanatni saqlash qobiliyati;
- yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari va vestibulyar apparatlarning faoliyatini yaxshilash.

### **Kuchni ko'paytiruvchi mashqlar:**

Kuchni ko'paytirish muskullarni rivojlantirishga bog'liq muskullarni rivojlantirish uchun sport texnologiyalari mavjud zallar (trenajyor) va bundan tashqari sport inventarlaridan tashqari tana mashqlarini bajarish orqali ham rivojlantirib boriladi.

- Qo'l mushaklarini rivojlantirish qo'lga tayanib tepaga va pastga egilib tushish va ko'tarilish (otjmaniya) xar xil usullarda.

- Bo'yin mushaklari boshni yumshoq tatamiga qo'ygan holatda bo'yinni aylantirish.

- Qorin mushaklarini rivojlantirish (press) xar xil ko'rinishda oyoqlarni baravar qilib qo'l uchini oyoq uchiga tekkizish va ketma-ket bajarish.

- Oyoq muskullarini rivojlantirish uchun o'tirib - turish to'liq va yarim holatda ketma - ketlikda.

- kauchuk rezina g'altakni kaftida siqish;

Sport texnologiyasi (trenajyor) zallaridan foydalanish:

- qo'llardagi har kg dagi gantellar bilan bilak bo'g'inlar, qo'llarni egish va cho'zish harakati;

- har xil shakldagi (gantel, shtanga, trenajyor apparatlari)dan foydalangan holda qo'llarni egish va cho'zish orqali mushaklarni rivojlantirish;

- Har xil shakldagi (Bruss, turnik, trenajyor apparatlari)dan foydalangan holda qorin, bel, elka, oyoq mushaklarini rivojlantirib o'stirish va kuchni bosqichma - bosqich ko'paytirib borish.

### **Chaqqonlik mashqlari:**

Chaqqonlik mashqlari muskullarni rivojlantirish kuchni ko'paytirish oralig'ida birga olib borilishi lozim.

– sabablari karateda chaqqonlik eng ahamiyatli funksiya xisoblanadi,

– chaqqonlik: tennis koʻptoklari yordamida sportchi sport zali devorining burchagiga yoki tatami burchagidan belgilangan chiziqdan chiqib ketmasligi kerakligi, aytiladi va shundan soʻng tennis koʻptoklarini qisqa, oʻrta va uzoq masofalardan sportchining tana qisimlariga uloqtirish, bunda sportchi koʻptokning kelishini sezishi va chaqqonlik bilan chap berishi lozim,

– qisqa masofaga tezlikda yugurib borish va qaytish;

–gimnastika toʻsinlari orasidan sakrab oʻtish;

–sport ustunlari orasidan (labirint) tez yugurib oʻtish;

–gimnastika inventarlaridan ustun, er narvoni, gumbazchalar (fishka), sakrash arqoni, sport rezinasi, qoʻl, oyoq, gavda yuklari (gruz) lardan oʻtish, yugurish kabi misollar va,h.k lar.

### **Chidamlilik mashqlari:**

– krossovkada oʻrta va uzoq masofaga yugurish, toʻsiqlar osha yugurish;

– suzish: qisqa, oʻrta va uzoq masofalarga;

– soddalashtirilgan qoidalar boʻyicha sport oʻyinlari (futbol, basketbol, regbi, qoʻl toʻpi);

– ogʻir yuklar qoʻlga, oyoqqa va gavda qismiga kiygizilib oʻrta holatda uzoq masofaga yugurish;

### **Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar:**

– tezlikni oshiruvchi mashqlarga sport rezinasida qoʻl va oyoqda karate zarbalarini ketma - ketlikda ishlatish,

– bir oyoqlab sakrash, oyoqlarni almashtirib;

– bir oyoqlab toʻsinlar ustidan sakrab oʻtish;

– yotgan holatda murabbiy ishorasidan keyin zudlik bilan startdan qoʻzgʻalish;

– turgan joyda 10, 15, 20 sekunda tezlikka yugurish;

– turgan joyda 10, 15, 20 sekunda karatedagi qoʻl va oyoq zarbalarini ishlash;

– qoʻl yoki oyoqqa kichkina hajmdagi yuk (gruz) larda karate zarbalarini ishlash;

– qisqa va oʻrta masofalarga sherik sportchi bilan musobaqa shaklida kim birinchi startga etib kelishi.

## **Kuch, chaqqonlik, chidamlilik va tezlikni umumlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha mashqlar:**

– o'yinlar: muvozanatni saqlash va raqib bilan kurashish musobaqalari;

– akrobatik mashqlar;

– raqib (sherik) sportchini aldash usullari orqali dovda qoldirish;

– turgan joyidan tezlikda holatini o'zgartirish va muvozanatini saqlay bilish;

– qisqartirilgan kumite jangi;

– uzoq va ketma - ket kumite jangi;

– kuchli zarbalarga chidash va chap berish usullari;

– bir, ikki yoki 3 nafar karatechi bilan bir vaqtda kumite ishlashi;

– harakatlanuvchi nishonga urish va tepish.

Bo'g'imlardagi moslashuvchanlikni, harakatchanlikni rivojlantirish uchun siz an'anaviy qo'llaniladigan mashqlarni, shuningdek maxsus qo'llanmalardagi mashqlarni ishlatishingiz mumkin va h.k

## **Mavzular bilan mashqlar:**

Mavzu reja darsliklar bilan mashg'ulotlar umumiy musobaqalargauzoq muddatli tayyorlov vaqtida mashg'ulotlar boshlanishida murabbiy tomonidan oldindan yozilgan dars mavzusi mashg'ulot rejasi bilan mavzu yoki rejadan chiqmagan holatda mashqlar o'tilishi lozim. Ushbu tayyorlangan mavzu va reja asosida o'tilgan mashg'ulotlar yakuniga etguniga qadar sportchilarning kuch, chaqqonlik, chidamlilik va tezlikdagi harakatlari haqidagi ma'lumotlar yutuqlar va kamchiliklari oyna kabi ko'rinib qoladi va shunga qarab keyingi bosqichlardagi mavzu, reja va individual rejalar xamda mavzular kamchiliklar va yutuqlar haqida anik ko'rsatmalar ko'rsatiladi.

#### **4. Ruhiy tayyorgarlik:**

OZK karate WKF mutaxassislarini psixologik tayyorlashning asosiy vositalariga ogʻzaki taʼsir qilish usullari (ogʻzaki, majoziy):

1. Ruhiy ichki tayanchlarni yaratish – bu zaruriyat tugʻilganda sezgirlik, nomutanosiblik, hissiy reaksiya, bezovtalik kabi individual xususiyatlarning kombinatsiyasi bilan oʻz kuchiga maʼlum ishonchni yaratish hisoblanadi. Ushbu usul karatechilar kuchli tayyorgarlik elementlarini bajarishda oʻz kuchlariga ishonishlariga asoslangan. Ishonch oʻquv mashgʻulotlarida tegishli vaziyatlarni sunʼiy ravishda yaratish orqali (murabbiy tomonidan) kuchaytiriladi. "Aqliy ichki tayanchlarni" yaratish bilan, bir tomondan, haqiqiy va ayniqsa kvazistatsionar ruhiy holatlar optimallashtiriladi, ikkinchi tomondan, karatechilarning maxsus tayyorgarligi darajasi oshadi.

2. Ratsionalizatsiya – deyarli har qanday karatechiga va tayyorgarlikning barcha bosqichlarida qoʻllaniladigan eng universal usuldir. Ushbu usul sezgirlik va hissiy reaktivlik bilan ajralib turadi, ayniqsa sezgir odamlar bilan ishlashda eng samarali hisoblanadi. Ushbu usul nazorat sinovlari, nazorat sparringi va raqobat sharoitida boʻlgan mikrosikllarda eng samarali hisoblanadi. Ogʻzaki taʼsir qilishning bu usuli karate murabbiyi tomonidan biron bir sportchining oldingi davrda (tarixda boʻlgan voqea) tushgan vaziyatini oqilona tushuntirishdan iborat.

3. Sublematsiya – bu kayfiyatni boshqasiga sunʼiy ravishda almashtirish, bu koʻproq mashgʻulotning bir turidan umuman boshqa turiga oʻtgan vaqtda ishlatiladi. Kuchsiz asab tizimiga ega, taʼsirchan, taassurotga boy, oʻz qobiliyatlariga unchalik ishonmaydigan karatechilar bunday ogʻzaki taʼsirga juda muhtoj.

4. Deaktualizatsiya – oʻquv mashgʻulotlarida olgan bilimi va jang sanʼatidan foydalangan holda raqibning kuchini sunʼiy ravishda pasaytirish. Karatechiga raqib tayyorgarligining zaif tomonlari koʻrsatilsa, uning kuchli tomonlari taʼkidlangan boʻlsa, bu esa raqibning nisbiy "zaifligi" ni bilvosita tasdiqlaydi. Ushbu ogʻzaki taʼsirni qoʻllash uchun, oʻz-oʻziga ishonchning haddan oshgan darajasini yaratmaslik uchun murabbiyning maʼlum bir

pedagogik taktikasi zarur. Bu usul zaif va faol asab tizimiga ega karatechiga nisbatan eng samarali hisoblanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik, asosan karatechilar o'rtasidagi bezovtalik holatini – somatik va kognitiv tashvish belgilarini tartibga solishga qaratilgan:

1. Somatik bezovtalikning eng tipik belgilari: yurak urishi; quruq og'iz tez-tez esnashi; oshqozonda yoqimsiz hidlar, bo'shashgan najaslar, tez-tez siyishga urinish; ho'l kaftlar va oyoqlar; ovozni o'zgartirish (hirqiroq ovoz); titroq mushaklari, barmoqlari (titroq); terining, ayniqsa yuzning qizarishi (vazomotor); mashg'ulot va musobaqa boshida charchoq hissi;

2. Ma'lumotni qayta ishlash va belgilangan vazifalarni hal qilish bilan bog'liq kognitiv tashvish belgilari; har qanday sababga ko'ra sezilarli asabiylashish; uyqusizlik; uyqudan keyin to'liq bo'lmagan dam olish hissi; fikrlar doimo bir ob'ektdan ikkinchisiga "sakrab chiqadi"; sevimli musiqa taassurot qoldirmaydi; boshqalarning, hatto yaqin do'stlarning "keraksiz tazyiqlari" ga javoban asabiylashish; sukut bilan ortiqcha gaplashuvchanlikni o'z-o'zidan o'zgartirish; beparvolik va chalg'itish.

Karatechining ruhiy tayyorgarligi ularning faoliyati uchun to'g'ri motivatsiyaga (harakatchanlik), o'tgan yillardagi buyuk karate va qahramonlarning misollariga, ustozning shaxsiy namunasiga, karate uchun zarur bo'lgan stresslarni engib o'tish bilan bog'liq vazifalar to'plamiga asoslanadi. Psixologik tayyorgarlik karatechilarni muhim va katta hajmdagi ishlarni bajarishga jalb qilish uchun ishlab chiqilgan bo'lib, uning imkoniyatlari bilan aniq bog'liq bo'lishi kerak.

## **5. Axloqiy-irodaviy tarbiya:**

OZK karateWKF mutaxassislari uchun zarur bo'lgan kuchli irodali fazilatlariga quyidagilar kiradi.

1. Qat'iyatlilik – bu sifatni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarga katta kuch sarflash, "og'irlik", "qarshilik" va boshqa chidamlilik mashqlardan foydalanish, musobaqa qoidalarida belgilangan muddatni uzaytirish kerak.

2. Tashabbus – tashabbusni rivojlantirish uchun hujumlarga qarshi hujumlarni rivojlantirish, ko‘plab texnik harakatlar, elementlar va texnikalarning kombinatsiyalangan chiqishlaridan foydalanish (joyida, harakatda, o‘tirish holatida, muvofiqlashtirish harakatlari bilan birga yotish (sukut bo‘yicha, tananing aylanmasligi) faza va boshqalar).

3. Maqsadkorlik – karatechilarga nafaqat yuqori sport natijalariga erishishga, balki umuman san‘at sifatida karatega ham katta qiziqish uyg‘otish.

4. Chidamlilik – karate ustalari o‘rtasida og‘riqli hislarga dosh berish, vazn yo‘qotish paytida eng ko‘p yuk va charchoq paytida paydo bo‘ladigan yoqimsiz hislarni engish. Mashg‘ulot paytida, taniqli sog‘lig‘i yoki oldingi jarohatlarini yashirgan mohir sportchilar chidamlilik tufayli kuchli raqiblarini mag‘lubiyatga uchratganliklari to‘g‘risida misollar keltirish kerak.

5. O‘ziga ishonch uyg‘otish – karatechi ning doimiy texnikasi va taktikasi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi hisoblanadi.

6. O‘z-o‘zini boshqarish – karatening qiyin va kutilmagan vaziyatlarda adashib qolmaslik, ularning hatti-harakatlarini boshqarish, aralashish, yuqori ruhiy zo‘riqish sharoitida vaziyatni nazorat qilish qobiliyatini shakllantirish.

7. Jasorat va qat‘iyatlilik – texnik harakatlar, harakatlar, elementlar va texnikalarni (joyida, harakatda, o‘tirishda, yotish holatida, muvofiqlashtiruvchi harakatlar bilan birga (batamom, muozanatni saqlash va boshqalar) amalga oshirishni takomillashtirish.

8. Qattiqqo‘llik – Karate WKF sportchilarini mashg‘ulot paytida (salbiy hissiy holat, og‘riq, qattiq charchoq va boshqalar) bardoshli bo‘lishga o‘rgatish.

## **6. Sportchining ishchi vazni:**

Karate WKF talabasining ishchi vazni Karate WKF talabasining haqiqiy vazni bo‘lsa, u musobaqalarda o‘zining sport tayyorgarligini oshirishi oson kechadi. Ya‘ni eng yaxshi sport natijasini ko‘rsatadi. Musobaqa qoidalarining talablariga muvofiq, vazn toifalari sportchilar uchun alohida belgilanadi.

Sportchilarning vazn toifalariga bo'linishi sportchilarning imkoniyatlarini tenglashtirishga qaratilgan. Sportchilar vazn toifasining yuqori chegarasi o'nlik kasrdan keyin (yuzdan uchgacha) ikkita muhim raqamdan oshmasligi kerak, masalan, 50 kg gacha. – bu 50,00 kg degani me'yor hisoblanadi va 50,01 kg chegaradan yuqori hisoblanadi.

Vaznni tartibga soladigan va kamaytiradigan, vaznni oshiradigan va karatechining og'ir vazn toifasiga o'tadigan asosiy omillar quyidagilardir:

1. jismoniy mashqlar paytida va tiklanish paytida energiya sarfining asosiy almashinuvini ta'minlash;

2. kun va ovqatlanishning to'g'ri rejimini yaratish;

3. ovqatning kaloriya tarkibi va hazm bo'lishini tartibga solish;

4. ta'lim va musobaqalar hajmi va intensivligiga qarab oqsillar, uglevodlar, yog'lar, mineral tuzlar va vitaminlarning kunlik ehtiyojlarini ta'minlash;

5. massaj, o'z-o'zini massaj qilish, o'zini o'zi boshqarish.

### **7. Jismoniy tayyorgarlik natijalari:**

OZK karate WKF mutaxassislari sportchilarining sport mashg'ulotlarida ijobiy natijalarga erishiladi.

1. O'quv bosqichida:

1. umumiy va maxsus jismoniy, individual texnik va taktik tayyorgarlikni shakllantirish;

2. turli darajadagi rasmiy sport musobaqalarida sport natijalarini namoyish etishning barqarorligi;

3. barqaror umumiy va maxsus ruhiy tayyorgarlik;

4. sog'liqni saqlash sohasidagi ijobiy tendensiyalar.

2. Sport mahoratini oshirish bosqichida:

1. karate WKF talabalari tanasining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2. maxsus jismoniy fazilatlarni doimiy ravishda takomillashtirish, individual texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik;

3. rasmiy sport musobaqalarida yuqori sport natijalarini namoyish qilishning barqarorligi;



4. yuqori darajadagi sport motivatsiyasini uzoq muddatli ta'minlash;
5. salomatlikni saqlash.

## **II. REJALASHTIRISH VA O'QITISH**

### **1. O'qishni rejalashtirish**

OZKda karate bo'yicha o'quvchi va talabalarni o'qitishning yillik sikllari 6 ta mezosiklga bo'lingan:

1. tayyorgarlik mezosikl (sentyabr);
2. yuklash mezosikl (oktyabr-dekabr);
3. kichik qisqartirish mezosikl (yanvar);
4. asosiy raqobatdosh mezosikl (fevral-aprel);
5. kichik raqobatbardosh mezosikl (may-iyun);
6. katta qisqartirish mezosikl (iyul-avgust).

O'qishni rejalashtirish quyidagi ko'rsatmalarga asoslanadi:

1. vazifalar, mashg'ulot va o'qitish usullarining qat'iy uzluksizligi;
2. umumiy va maxsus jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hajmining doimiy o'sishi, ular orasidagi nisbat o'zgarishi bilan;
3. sport jihozlarini doimiy ravishda takomillashtirish;
4. karatechining mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalardan izchil foydalanish tamoyiliga qat'iy rioya qilishi;
5. balog'at yoshini hisobga olgan holda o'quv va raqobatbardosh yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish;
6. karatechilarning jismoniy xususiyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishni va ularning individual jismoniy xususiyatlarini ustunligini rivojlantirish.

Karatechilar uchun har yilgi o'quv sikllarini rejalashtirishning zamonaviy konsepsiyasi uning o'ziga xos tuzilishi bilan bog'liq bo'lib, unda mikrosikllar, mesosikllar va makrosikllar ajralib turadi:

1. Mikrosikl - tiklanish kunlari bilan birga o'quv jarayonining umumiy dizaynining nisbatan to'liq takrorlanadigan qismini tashkil etuvchi bir nechta mashg'ulotlarning kombinatsiyasi.

Odatda, mikrosiklning davomiyligi bir hafta (7 kun). Karateda 4 dan 9 gacha turli xil mikrosikllardan foydalanish mumkin: retraktor, asosiy (umumiy tayyorgarlik), nazorat va tayyorgarlik (model va maxsus tayyorgarlik), etakchi, tiklanish va raqobatdosh.

Karateda mashqlar yoʻnalishiga koʻra, haftalik mikrosikllarni qurish uchun oltita blokni ajratish odat tusiga kiradi: jismoniy rivojlanayotgan; texnik rivojlanayotgan; boshqaruv; etakchi; raqobatbardosh va tiklovchi. Mikrosikllarning asosiy tashqi belgilari ikkita fazaning mavjudligi – stimulyatsiya (ragʻbatlantirish) va regenerativ (tushirish va dam olish). Bir yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirishning muvaffaqiyati turli yoʻnalishdagi, turli hajmdagi va intensivlikdagi mikrosikllarning oqilona ketma-ketligiga bogʻliq. Oʻquv jihozlarini tarqatish haftalik mikrosikllardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Ular umumiy yoʻnalishdagi jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, kuch, tezlik, chidamlilikni rivojlantirishga, harakatlarda motorli koʻnikmalarni toʻldirishga qaratilgan etarlicha katta miqdordagi oʻquv yukiga ega boʻlgan turli yoʻnalish va yuk sinflarining maʼlum bir ketma-ketligi va takroriyiligini taʼminlaydi;

2. Mezosikl – oʻrtacha mashgʻulot sikllarining tuzilishi, shu jumladan taʼsirlarga nisbatan mikrosikllarning toʻliq seriyasi. Amaliyotda oʻrtacha oʻquv sikli 2 dan 6 gacha mikrosiklni oʻz ichiga oladi. Tayyorgarlik mezostrukturasi oʻquv jarayonining nisbatan toʻliq bosqichidir, uning vazifalari tayyorgarlikning maʼlum oraliq vazifalarini hal qilishdan iborat. Mezosiklning tashqi belgilari - bu bir qator mikrosikllarning (odatda bir hil) yagona ketma-ketlikda (odatda tayyorgarlik davrida) takroriy takrorlanishi yoki turli mikrosikllarning maʼlum bir ketma-ketlikda (odatda raqobat davrida) almashinishi;

3. Makrosikl - mashgʻulotlarning ketma-ket uchta bosqichni oʻz ichiga oladi – sotib olish, saqlash (nisbiy barqarorlashtirish) va baʼzi bir sport formasini yoʻqotish. Makrosiklni qurish yil boʻyi oʻqishni davriylashtirishga asoslangan. Karateda, xususan, ikki, uch yoki undan ortiq raqobat davriga qaramay, har bir makrosikl boʻyicha bir yoʻnalishda mashq qilish toʻgʻrisida gaplashish kerak. Yillik siklda sport mashgʻulotlari tuzilishiga individual yondoshish

zarurati musobaqalar taqvimiga qarab bir yoki bir nechta makrosikllarni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotni rejalashtirishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratish lozim:

1. Bo'lajak musobaqaga va har bir aniq musobaqaga ruhiy tayyorgarlikning usullari va uslublari;

2. O'quv jarayonini individuallashtirish, individual jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va takomillashtirish (tezlik, muvofiqlashtirish, maxsus chidamlilik va boshqalar);

3. Texnik harakatlar yoki harakatlarning individual uslubini shakllantirishni tugatish;

4. Texnik harakatlarni jamoaviy ravishda bajarish imkoniyati;

5. Murakkab sharoitlarda texnik harakatlar yoki harakatlar bajarish texnikasini o'zlashtirish;

6. Shaxsiy ijro taktikasini eng yuqori darajaga ko'tarish, ishlash taktikasi elementlarini ishlab chiqish, qoloq elementlarni takomillashtirish, bo'lajak musobaqalarning o'ziga xos shartlari va ishtirokchilar tarkibini hisobga olgan holda taktikaning yangi variantlarini ishlab chiqish va h.k.;

7. Jangovar mashqlar (aniq texnik va taktik vazifalarni shakllantirish va hal qilish bilan shartli janglar, o'zboshimchalik bilan janglar – karatening texnik vositalarni taktikadan foydalangan holda mustaqil harakatlari va boshqalar);

8. Turli darajadagi va miqyosdagi musobaqalar va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida qatnashish va h.k.

## **2. O'quv mashg'ulotlarining tuzilishi:**

O'quv mashg'uloti – bu o'quv jarayonining tarkibiy qismi. Mashg'ulot tarkibi uch qismdan iborat:

1. Tayyorgarlik qismi (dars vaqtining 30-35 foizi) karate WKF talabalarining tayyorgarligini tashkillashtirish, safarbar etish va tekshirishni, ularga hozirgi vazifalar va o'quv rejalarini, umumiy va (yoki) maxsus mashg'ulotlarni olib borishni ta'minlaydi;

2. Asosiy qismi (darsning umumiy vaqtining 60-70%) sport mashg'ulotlarining aniq muammolarini hal qilishga qaratilgan;

3. Yakuniy qism (darsning umumiy vaqtining 5-10%) yuklamaning asta-sekin kamayishiga, restorativ mashqlar va topshiriqlar majmuasiga yordam beradi.

Tor maxsus muammolarni, qo‘shimcha yuklamalarni, ruhiy va ochiq havoda o‘tkaziladigan tadbirlarni hal qilish uchun usullarni tayyorlashda suv va o‘yin sportlari, shuningdek, sport mashqlaridan foydalanishga ruxsat beriladi.

O‘quv jarayoni quyidagi sinf turlaridan iborat bo‘lishi mumkin.

1. Muntazam ravishda guruhning amaliy mashg‘ulotlari;
2. Individual rejalar bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari, shu jumladan mustaqil mashg‘ulotlar;
3. Nazariy mashg‘ulotlar, jumladan ma‘ruzalar, master-klasslar va seminarlar;
4. O‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida qatnashish;
5. Sport, shu jumladan sog‘lomlashtirish oromgohlarida qatnashish;
6. Sport musobaqalarida qatnashish;
7. Tibbiy va rehabilitatsiya choralari;
8. Uslubiy mashg‘ulotlar, shu jumladan hakamlar, stajyorlar va instruktorlar amaliyoti, shuningdek sport tadbirlarini tomoshabin sifatida ko‘rish;
9. Sinovlar va standartlardan o‘tish.

Karatechilarni o‘qitishning amaliy (maxsus) usullari asosiy hisoblanadi. Bularga quyidagilar kiradi:

1. Raqibsiz mashg‘ulot – bu karate usullarini guruh yoki mustaqil ravishda raqib bilan o‘zaro tegmasdan bajarish. Bunday mashqlarda stendlar, harakatlar, pozitsiyalar, pozitsiyalarni o‘zgartirish, hujum va himoya harakatlarini taqlid qilish ishlab chiqilgan;

2. Shartli raqib bilan mashg‘ulot – karatechi to‘ldirilgan sumkalar, qalqonlar, manekenlar, o‘quv asboblari va boshqalardan foydalangan holda shug‘ullanishi;

3. Raqib bilan mashq qilish karatechilarni tayyorlash jarayonida guruh mashg‘ulotlarini o‘tkazishning asosiy usullaridan biridir. Uning mohiyati shundaki, sportchilar juftliklarga bo‘linadi

va murabbiyning ko'rsatmalariga binoan usullarni (harakatlarni) bir-biri bilan muayyan o'zaro ta'sirda bajaradilar. Ushbu mashqlarning turlari: pozitsiyani o'zgartirish bilan masofani ushlab turishda harakatdagi mashqlar; hujumlar, himoya va qarshi hujumlarni yaxshilash bo'yicha foydali mashqlar hisoblanadi;

4. Individual mashg'ulot – karatenni o'qitishning eng keng tarqalgan va samarali usuli. Bir tomondan, u mashg'ulotlarni tashkil etish shakli, ikkinchi tomondan, karate WKF mutaxassislarining malakasini oshirishning eng keng tarqalgan usuli sifatida ishlaydi. Uning mohiyati shundaki, murabbiy yakka tartibda karatechi bilan ishlaydi, u bilan so'z va muayyan mashqlar to'plamidan foydalangan holda to'g'ridan-to'g'ri muloqot qiladi. Murabbiy bu holatda raqib sifatida harakat qiladi, turli xil taktik vaziyatlarni keltirib chiqaradi. Muayyan vazifalar va haddan tashqari e'tiborga qarab, individual darslar ta'lim, o'qitish, yakka, nazorat bo'lishi mumkin.

5. Raqib bilan mashg'ulotlar o'quv, mashg'ulot va raqobatbardosh kurash sharoitida jihozlar va taktikalarni takomillashtirishni nazarda tutadi.

6. Mashg'ulot janglari – bu murabbiy tomonidan belgilanadigan ma'lum ssenariy bo'yicha raqiblarning jang san'atlari. O'quv o'yinlarida sheriklar erkin harakat qilish, masofani o'zgartirish va tanlash, raqibini mag'lub etish, eng qulay vaziyatni yaratish uchun razvedka harakatlari va qiyinchiliklardan foydalanib, erkin harakat qilishlari mumkin. Biroq, murabbiy karatechilarning asosiy harakatlarini cheklaydi, individual vaziyatlarni yaratish bo'yicha vazifalarni belgilaydi, kurash vaqtini cheklaydi va hokazo, ya'ni murabbiyning ba'zi vazifalarini o'rnatish bilan muayyan cheklovlar bilan kurashadi.

7. Mashg'ulotlar va raqobatbardosh janglar texnik va taktik harakatlar vositalarini tanlashda, taktik vaziyatlarni yaratishda, umuman kurashlarni o'tkazishda cheklovlersiz o'tkaziladi. Ammo mashg'ulot musobaqasi g'alaba qozonish vazifasini qo'ymaydi, garchi u musobaqa qoidalariga muvofiq amalga oshirilsa. Ushbu

janglarning asosiy vazifasi maxsus, asosan, taktik tayyorgarlikni individual tarkibiy qismlarini takomillashtirishdir.

Yuklamani cheklovchi omillar:

1. Balog'atga etishishi bilan bog'liq o'spirinlar tanasining funksional xususiyatlari;
2. Tana va yurak-qon tomir tizimining rivojlanishidagi 2 ta nomutanosiblik;
3. Kuchning notekis o'sishi va rivojlanishi.

### **3. Umumiy ta'lim asoslari:**

Ta'limning muvaffaqiyati, texnik harakatlar va texnikani bajarish mahorati darajasi OZKda karate mutaxassislarining karate texnikasi asoslari bo'yicha bilimi bilan belgilanadi.

Sport anjomlari odatda yuqori natijalarga erishishga qaratilgan vosita harakatlarini bajarish uchun eng maqbul usul deb hisoblanadi. Yaxshi texnologiya energiya sarf-xarajatlarining iqtisodiy samaradorligi asosida muayyan harakatlarning yuqori sifatli bajarilishini ta'minlaydi.

Yutuqqa karatechi o'zining jismoniy va texnik imkoniyatlarini eng yaxshi namoyish etishiga imkon beradigan harakat qonunlaridan foydalangan holda harakatlarning aqlliligi bilan erishiladi. Bunga qo'shimcha ravishda, mukammal texnika, ayniqsa qiyin sharoitlarda, muayyan harakatlarning yuqori ishonchliligini aniqlaydi.

Sportchi uchun sport jihozlari (epikirovka) individual bo'lishi kerak. Har bir karatechi o'zining sport "formasi" bilan ajralib turadi. Ammo turli karatechilarning uslublari tafsilotlaridagi farqlarga qaramay, barchada umumiy asoslar mavjud. Har qanday mashg'ulot harakatlarini amalga oshirishning faqat bitta optimal usuli mavjud bo'ladi.

Sport va texnik mahorat texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning uyg'un kombinatsiyasi bilan ta'minlanadi. Ammo musobaqalarda g'oliblikni, birinchi navbatda, mashg'ulotlarda bajargan mahorati orqali sportchining o'zlari ta'minlaydilar. Jismoniy va ruhiy tayyorgarlik qanchalik mukammal bo'lmasin, texnikaning etishmasligi yoki qo'llab-

quvvatlanmaydigan fazada muvozanatni saqlash va tanani aylantirish texnikasi yaxshi o'zlashtirilmagan bo'lsa, u g'oliblikni ta'minlay olmaydi.

### **Karateni o'qitishning asosiy usullari quyidagilardan iborat:**

1. Texnikaning tarkibiy qismlarini, umuman, mashqlar va mashqlarning alohida qismlarini, ustunlar texnikasini, boshqa texnik harakatlar va harakatlarning zarbalarini tahlil qilish va namoyish qilish.

2. O'zini o'zi himoyalash shakllarini amalga oshirish texnikasini o'rganish va takomillashtirish. Muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va chidamlilikni rivojlantirishga hissa qo'shadigan o'quv jarayonida qo'llaniladigan maxsus va umumiy rivojlanish mashqlarini tushuntirish va o'rganish.

3. Foydalanish: karatechilarning individual xususiyatlarini, tayanch, uloqtirish, yiqitish va og'riqli usullarni, boshqa texnik harakatlar va harakatlar texnikasini ajratilgan va yaxlit o'rganish usullarini hisobga olgan holda; turli xil texnik va taktik muammolarni hal qilishda bir qator o'quv mashg'ulotlarida maxsus mashqlarning takroriy usuli; o'quv mashg'ulotlarida hajm va intensivlikni hisobga olishni tavsiflovchi mashqlar usuli.

4. O'quv mashg'ulotlarini o'tkazish: kuch fazilatlarini, moslashuvchanlikni, chidamlilikni, tezkorlik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish bo'yicha; karatening turli bosqichlarida (o'tish, tayyorgarlik, raqobatdosh davrlar) bo'lishlari; o'quv jarayonida uzoq vaqt davomida texnik xususiyatlarning saqlanishiga hissa qo'shadigan o'ziga xos fazilatlarini (kuch, ephillik va boshqalar) rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish; karatening individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash bilan; zarur jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumiy rivojlanish mashqlaridan foydalangan holda; karatening individual xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy tarbiya sohasida kechiktirilgan aloqalarni rivojlantirish uchun murakkab tabiat; maxsus jihozlardan, o'quv asboblardan foydalanish;

darsdagi o'quv yuklamasini xronogramma va puls egri chizig'iga muvofiq aniqlash.

Karateni o'qitish jarayonida quyidagilarga rioya qilishingiz kerak:

1. Har bir harakat va elementning texnikasini to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish; aniqlik, harakatlarning amplitudasi bo'yicha; sakrash mashqlarida texnik tayyorgarlik bo'yicha; yuqori tana barqarorligini rivojlantirish; harakatlarning muvofiqlashtirilishini rivojlantirish; kuch to'play olish va h k.;

2. Karatechilarga qo'llarni va oyoqlarni alohida-alohida texnik harakatlarni qo'llay olishi, texnik vositalar va boshqalarni bajarish bo'yicha mashqlar o'tkazish, so'ngra ularning qo'llari va oyoqlari kombinatsiyasini o'tish.

3. Birinchi ish sohasida individual harakatlar, elementlar va hokazolarni mashq qilish, shuningdek kombinatsiyalashgan variantlarda ulardan foydalanish bilan harakatlar hajmini oshirish va karatening o'rganilgan mahoratini oshirish uchun o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish.

4. Murakkab texnik harakat yoki harakatni o'rganayotganda, ushbu harakat yoki harakatni amalga oshirish uchun asosiy asos bo'lgan karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga e'tibor qaratish lozim.

5. Mashg'ulotlar davomida karatechilarga noto'g'ri pozitsiyalar yoki tananing pozitsiyalari yo'qligini va har qanday texnik harakatlar, elementlar, texnikalar va hokazolarni tushuntirish.

6. Karate ustunlarini mashq qilayotganda diqqatni yuqori barqarorlikka, tortishish markazining joyidan siljishga, tana vaznini to'g'ri taqsimlashga qarating (tana vaznini butun qo'llab-quvvatlanadigan qismga teng taqsimlashga, bitta to'liq tayanchga yoki tayanchlardan biriga 70-30%).

7. Mashg'ulotlar paytida asosiy texnik karate mutaxassislari muayyan texnik harakatlar, harakatlar yoki texnikalar guruhiga kiritilgan har bir harakat, element, texnikani va boshqalarni bajarish texnikasini ishlab chiqishga e'tibor qaratish lozim.

8. Karatening hujumga qarshi va hujumga qarshi texnik tayyorgarligiga e'tibor bering, maxsus taktika yordamida – raqib



vaziyatni qo'lga kiritganda; raqibga vaziyatni qo'lga olishga atayin ruxsat berish.

9. Karatechilarni mashg'ulot o'tkaziladigan joyning ishchi maydonidan foydalanishga o'rgatishga e'tibor bering – sektor bo'yicha; jarima maydonchasida; hakamning xakamlikdagi harakatini hisobga olgan holda va boshqalar.

Mashg'ulot paytida mashg'ulot harakatlarining individual elementlarini amalga oshirish bir xil emasligini yodda tutish kerak. Amalga oshirish qiyin bo'lgan yaxlit harakat elementlarini o'rganishga ko'proq vaqt ajratilishi kerak. Yangi harakatni ishlab chiqishga kirishib, siz mashg'ulot qanday asosiy xatolar paydo bo'lishi mumkinligini va ularni qanday tuzatish kerakligini bilishingiz kerak. Mashq qilish usullari:

1. takrorlangan;
2. o'zgaruvchan;
3. qayta o'zgaruvchan;
4. aylanma;
5. o'yin;
6. boshqarish;
7. raqobatdosh.

Karatechilarni o'qitish va tayyorlash jarayonida amaliy (maxsus) usullar:

- raqibsiz mashg'ulot o'tkazish;
- shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish;
- sherik bilan mashg'ulotlar;
- individual dars;
- raqib bilan mashg'ulotlar.

Raqibsiz mashq qilish – bu karatening texnikasini guruh yoki mustaqil ravishda raqib bilan o'zaro ta'sirisiz mashq qilish. Bunday mashqlar pozitsiyalar, harakatlar, pozitsiyalarni o'zgartirish, hujum va himoya harakatlariga taqlid qiladi.

Raqibsiz mashqlar – bu sportchini takomillashtirishning barcha bosqichlarida bajariladigan karate gimnastikasining o'ziga xos turi.

Shartli raqib – karate bilan mashg'ulot o'tkazish, to'ldirilgan sumkalar, qalqonlar, manekenlar, o'quv asboblari.

Sherik bilan mashq qilish karatechilarni o'qitish va tayyorlash jarayonida guruh mashg'ulotlarini o'tkazishning asosiy usullaridan biridir. Uning mohiyati shundaki, o'quvchilar juftlarga bo'linadi va murabbiyning ko'rsatmalariga binoan usullarni (harakatlarni) bir-biri bilan muayyan o'zaro ta'sirda bajaradilar. Ushbu mashqlarning turlari: pozitsiyani o'zgartirish bilan masofani ushlab turishda harakatdagi mashqlar; hujumlar, himoya va qarshi hujumlarni yaxshilash bo'yicha mashqlar bajariladi.

Individual dars – bu karate bo'yicha malakali mutaxassislarning eng keng tarqalgan va samarali usuli. Bir tomondan, u mashg'ulotlarni tashkil etish shakli, ikkinchi tomondan, karate mutaxassislarining malakasini oshirishning eng keng tarqalgan usuli sifatida ishlaydi. Uning mohiyati shundan iboratki, murabbiy individual ravishda har bir sportchi bilan ishlaydi, u bilan so'z va muayyan mashqlar to'plamidan foydalangan holda bevosita muloqot qiladi. Bunday holda, murabbiy ham sherik sifatida, ham raqib sifatida harakat qiladi va turli xil taktik vaziyatlarni keltirib chiqaradi. Muayyan vazifalar va haddan tashqari e'tiborga qarab, individual darslar ta'lim, o'qitish, yakka, nazorat bo'lishi mumkin.

Raqib bilan mashg'ulot ta'lim, mashg'ulot va raqobatbardosh janglar sharoitida kerakli texnikasi va taktikasini takomillashtirishni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot janglari – bu murabbiy tomonidan belgilanadigan ma'lum bir ssenariy bo'yicha raqiblarning jang san'atlari. O'quv o'yinlarida sheriklar erkin harakat qilish, masofani o'zgartirish va tanlash, raqibni mag'lub etish va eng qulay vaziyatni yaratish uchun razvedka harakatlari va qiyinchiliklardan foydalanib, erkin harakat qilishlari mumkin. Biroq, murabbiy sportchilarning asosiy harakatlarini cheklaydi, individual vaziyatlarni yaratish bo'yicha vazifalarni belgilaydi, kurash vaqtini cheklaydi va hokazo, ya'ni ma'lum cheklovlar bilan kurashadi, murabbiy esa muayyan vazifalarni bajaradi.

Mashg'ulotlar va raqobat texnik va taktik harakatlar vositalarini tanlashda, taktik vaziyatlarni yaratishda, umuman

kurashlarni o'tkazishda cheklovlarsiz o'tkaziladi. Ammo mashg'ulot musobaqasi g'alaba qozonish vazifasini qo'ymaydi, garchi u musobaqa qoidalariga muvofiq amalga oshirilsa ham. Ushbu janglarning asosiy vazifasi maxsus, asosan taktik tayyorgarlikning individual tarkibiy qismlarini takomillashtirishdir.

Musobaqa reglamenti ga muvofiq o'tkaziladi va uning ishtirokchilariga g'alaba qozonish vazifasini yuklaydi.

#### **4. Texnika va taktikani takomillashtirish**

Texnik tayyorgarlikni yaxshilash:

1. raqiblarning texnikasini takomillashtirish;
2. jang texnikasini takomillashtirish;
3. tepish texnikasini takomillashtirish.

Asosiy vositalar va usullar:

1. sport jihozlaridan foydalangan holda juft-juft amaliy mashg'ulotlar;
2. simulyatsiya mashqlari;
3. harakatlarning muvofiqlashtirilishini, umumiy va maxsus kuch fazilatlarini yanada rivojlantirish;
4. sport va ochiq o'yinlar.

Taktik tayyorgarlikni oshirish: musobaqalarda gapirishning bitta, ikkita taktik variantlarini o'zlashtirish; Musobaqalarda jismoniy qobiliyatlarni taqsimlashning turli taktikalarini mohirlik bilan bajarish; har xil ob-havo sharoitlarida jangovar mahoratni oshirish va h.k.

#### **5. Sinfidagi xavfsizlikning umumiy asoslari**

OZK karate WKF mutaxassislari ishtirokidagi mashg'ulotlar paytida jarohatlarning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin.

1. darslarni tashkil etish qoidalarini buzish va ongli intizom yo'qligi;
  2. metodika va o'quv rejimini buzish;
  3. o'z-o'zini himoyalash etishmasligi yoki undan noto'g'ri foydalanish;
  4. sinflarning moddiy-texnik ta'minoti past bo'lishi.
- Shikastlanishning o'ziga xos sabablari:

1. karatechini tayyorlashga majbur qilish;
  2. ortiqcha yuklama;
  3. sinfda etarlicha dam ololmaslik va undan keyingi mashg'ulot uchun funksional holatni tiklash;
  4. texnikada muntazam va muntazam ishlashni noto'g'ri yo'lga qo'yish;
  5. jismoniy tomondan tayyor emasligi yoki charchoq tufayli karatechi tayyor bo'lmagan mashg'ulotlarga qo'shilishi.
- Jarohatlarga quyidagi omillar olib kelishi mumkin.
1. murabbiysiz mashg'ulot o'tkazish;
  2. noto'g'ri harakatlanish yoki zalda juda ko'p mashqlar bilan shug'ullanish;
  3. uyushmagan dars o'tish;
  4. ongli intizom yo'qligi, javobgarlik hissi va sinflarga jiddiy munosabat;
  5. sport anjomlari va jihozlarining zalda noto'g'ri joylashishi;
  6. nosoz jihozlardan foydalanish;
  7. noqulay iqlim sharoitlari (haddan tashqari yuqori yoki past harorat);
  8. haddan tashqari yorug'lik yoki yorug'lik etarli emasligi.

Jarohatlarning oldini olish uchun tanani isitib olish juda muhim ahamiyatga ega, bu mushak-skelet tizimining muayyan mashqlarga tayyorlanishini ta'minlaydi. Faoliyatni muntazam ravishda kuchaytirish bo'g'inlar, ligamentlar, mushaklarning rivojlanishi, eng xilma-xil, ammo etarli darajada tabiat harakatlarida karatechini ko'plab jarohatlardan ogohlantiradi.

Barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek, elka, bilak, to'piq, tirsak va tizza bo'g'imlarini mustahkamlashga alohida e'tibor berilishi kerak.

O'z-o'zini himoyalash va yordam nafaqat jarohatlarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmui, balki karate mashg'ulotlari metodikasining ajralmas qismidir.

Murabbiy – o'z-o'zini himoyalashni muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlar muvaffaqiyatsiz bajarilgan taqdirda yiqilish yoki shikastlanishning oldini olishga doimo tayyor bo'lishi kerak.

Mashg'ulot davomida murabbiy-o'qituvchining yordami yangi yoki murakkab texnik harakatlar yoki texnikalarning tezkor rivojlanishiga qaratilgan bo'lishi kerak.

O'z-o'zini himoyalash muhim rol o'ynaydi, ya'ni karatechining texnik harakat, muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlar muvaffaqitsiz bo'lganida xavfli vaziyatlardan mustaqil ravishda chiqib ketish qobiliyati. Asosan, bu shikastlanmaslik uchun yiqilish qobiliyatidir.

O'z-o'zini himoyalash va yordamga qo'yiladigan asosiy talablar quyidagilardan iborat:

1. texnika bo'yicha murabbiy-o'qituvchi va texnik harakatlar, muvofiqlashtirish va texnik harakatlarning o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, eng qiyin va xavfli vaziyatlarda karatechiga yordam bera oladigan himoya uchun joy tanlash.

2. Ahloqiy-irodaviy xususiyatlar va jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish. Murabbiy-o'qituvchi aniq bo'lmaganlarni qanday qo'llab-quvvatlashni, mumkin bo'lgan "fikir o'zgarishini" oldini olishni, texnika va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni qoplashni bilishi kerak;

3. ayollar va bolalar guruhlari bilan mashg'ulotlar paytida yumshoq yiqilish uchun maksimal sharoitlarni yaratish;

4. texnik harakat yoki qabul ohangi bilan to'xtash;

5. texnik harakat, muvofiqlashtiruvchi yoki texnik harakatni bajarishda har bir karatechi o'ziga xos mustaqil vazifani belgilashi kerak;

6. Bir-birini muqobil o'z-o'zini himoya qilish bilan shug'ullanadigan doimiy juftlarni (guruhlarini) yaratish. O'z-o'zini himoya qilish natijasida har bir darsda karatechilar o'z sheriklarining ishlashini va xatti-harakatlarini mukammal o'rganadilar, bu esa o'quv jarayoniga hissa qo'shadi.

O'z-o'zini himoya qilish, yordam o'zini o'zi (o'z-o'zini) ximoya qilish juda murakkab vosita harakatlaridir, ularni o'qitish mantiqiy ketma-ketlikda, barcha sport mashg'ulotlarida texnik harakatlar, muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlarni o'rganish bilan amalga oshirilishi kerak.

O'z-o'zini himoya qilish va yordamni o'rgatgan holda, murabbiy uni amalga oshirish shaklini batafsil tushuntiradi va namoyish etadi. Keyin ketma-ket bir necha marta mashq qiladiganlar buni o'zlari yordam berishga tayyor bo'lgan murabbiy huzurida o'tkazadilar.

O'zaro yordam bo'yicha o'qitish va o'z-o'zini himoya qilish masalalariga alohida e'tibor qaratish lozim. O'zaro o'rganish har bir faoliyat uchun norma bo'lishi kerak. Bu darsning zichligini oshiradi, murabbiy va o'qituvchining faoliyatini osonlashtiradi va unga mashg'ulotning borishini nazorat qilish qobiliyatini beradi va karatechilarga texnik harakatlar, muvofiqlashtirish yoki texnik harakatlarni tezroq bajarish va o'rgatuvchi ko'nikmalarni egallashga yordam beradi. Karatening o'z-o'zini himoyalovchisi turli karate mashg'ulotlarida o'z-o'zini himoya qilish usullarini takroriy takrorlashdan keyingina ishonchga ega bo'ladi.

O'z-o'zini himoya qilish usullarini o'zlashtirish uchun turli xil mashq usullari (ritmlar, suzish va boshqalar) o'rganiladi. Yiqilishning yo'llarini o'rganish va mukammallikka erishish kerak. harakatlar bir joydan, keyin zinadan va sakrashdan, so'ngra murakkabroq variantlar (tepalikdan, baland sakrashdan va hokazo) sekin sur'atda o'rganiladi.

Sinf joylarida, birinchi yordam uchun:

1. tibbiy xodimlar ishlashi kerak;
2. birinchi tibbiy yordam uskunalari bo'lgan birinchi tibbiy yordam to'plamlari bo'lishi kerak.

## **6. Ko'rsatmalar**

OZKda karate talabalarining sport mashg'ulotlarini muayyan qonunlar asosida, karatechilarning yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olgan holda o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan murakkab tizim va yagona jarayon sifatida ko'rib chiqish tavsiya etiladi. Albatta, barcha yillar davomida mashg'ulotlar davomida vazifalar, o'quv vositalari va usullari sezilarli o'zgarishlarga uchraydi.

Karate talabalarining sport mashg'ulotlari bir qator uslubiy va tashkiliy xususiyatlarga ega:

1. mashg'ulotlar yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan bo'lishi kerak;

2. ta'lim va raqobatbardosh yulamalar o'sayotgan organizmning funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak;

3. barcha o'quv yillarida oqilona rejimga rioya qilish, hayot gigienasini ta'minlash, sog'liqni saqlash, karate talabalarining tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi ustidan tibbiy-pedagogik nazoratni yaxshi tashkil etish;

4. karate talabalarining muvaffaqiyati uchun ishonchli poydevor – bu o'rganilgan ko'nikmalar jamg'armasi, jismoniy fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish va tananing funksional imkoniyatlarini hal qilish;

5. karate WKF o'quvchilarining yoshi va tayyorgarligi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi asta-sekin kamayadi va maxsus mashg'ulotlarning og'irligi oshadi. Yildan yilga o'quv yulamasining umumiy hajmi doimiy ravishda o'sib bormoqda;

6. sport mashg'ulotlarini rejalashtirayotganda, o'quv jarayoni borishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Mashg'ulot ishlari, maxsus muammolarni hal qilishdan tashqari, karate talabalarining vazn toifasiga muvofiq olib borilishi kerak, mutloq vazn toifasida kuchliroq raqiblar bilan raqobatlashadiganlar bundan mustasno.

Karatening turli darajadagi tayyorgarligi bo'yicha talabalarni bitta guruhga birlashtirishda ularning sport mahorati darajasidagi farq ikki sport toifasidan oshmasligi kerak. Sparring uchun juftlarni shakllantirishda sheriklarning psixologik xususiyatlari, jinsi, vazni va tayyorlik darajasi hisobga olinishi kerak.

1. Karate WKF o'quvchilarining birinchi katta yutuqlarga erishishlari uchun yoshi va ish staji (yuqori sport toifalari va unvonlarini bajarish);

2. karate WKF talabalarining sportning maksimal natijalari zonasiga erishish uchun ishlash yoshi va davomiyligi (SUN, SU va XTSU standartlariga muvofiqligi);

3. karate WKF talabalarining jismoniy rivojlanishining yoshga oid xususiyatlarining qisqacha tavsifi;





Tezlik va kuch sifati	+	+	+	+	+	+	+	+
Kuch	+	+	+	+	+	+	+	+
Chidamlilik (aerobik quvvati)						+	+	+
Anaerob qobiliyat						+	+	+

Karate WKF talabalarida sezgir davrlar biologik etuklikning boshlanishi bilan bog'liq bo'lgan sezilarli individual tebranishlarga ega ekanligini yodda tutish kerak. Ushbu xususiyatlarni yodda tutgan holda, o'quv jarayonining yo'nalishini o'qish yillariga qarab aniqlash kerak. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining minimal ro'yxati tana uzunligi, oyoq uzunligi, qo'l uzunligi, ko'krak qafasi, tana og'irligi, o'pka sig'imi, qo'l kuchini o'lchashni o'z ichiga oladi. Tezlik – tezlikning rivojlanishi 7 yildan 20 yilgacha kuzatiladi. Ushbu sifatning tabiiy o'sishining eng jadal sur'atlari 9 yoshdan 11 yoshgacha, balog'at davrida 14 yoshdan 15 yoshgacha va undan keyin sodir bo'ladi. O'sishga bardoshli fazilatlar bilan – eng katta o'sish 10-12 yoshdan 13-14 yoshgacha. Ushbu yoshdan keyin bu fazilatlarining o'sishi asosan yo'naltirilgan mashg'ulotlar ta'siri ostida davom etadi. Chidamlilik tananing aerob sig'imi va ayniqsa, kislorodni maksimal iste'mol qilish ko'rsatkichi bilan tavsiflanadigan aerob quvvat, yoshga qarab ortadi. Balog'at davrida (14-15 yosh) aerobik quvvatning eng qizg'in o'sishi va faqat 18 yildan keyin sekinlashadi. Shu bilan birga, nisbiy kislorodni maksimal yutish KMYu ko'rsatkichi (ml / min / kg) 10 dan 17 yoshgacha deyarli o'zgarmaydi. Anaerobik-glikolitik potensial 12-13 yilgacha ahamiyatsiz o'sishga va 16 yildan keyin sezilarli o'sishga moyildir.

Biologik etuklik davrida bolalar 200-300 m ga qaraganda 3000 m yugurish bilan shug'ullanishadi, kreatin fosfat energiya mexanizmi 16-18 yoshga etganda biologik etuklikka erishgandan so'ng eng jadal rivojlanib boradi.

Moslashuvchanlik – bu yoshning o'sishi 6 yoshdan 10 yoshgacha intensiv ravishda oshadi. Ushbu sifatni rivojlantirishda maksimal 10 yil ichida amalga oshiriladi. Keyingi yillarda moslashuvchanlik asosan maxsus mashg'ulotlar ta'siri ostida

rivojlanadi. Muvofiqlashtirish qobiliyati 9-10 yoshdan 11-12 yoshgacha jadal rivojlanadi.

Jadal harakatlarida mashq qilish bu ishning eng muhim va eng mashaqqatli qismidir. Jadallilik qobiliyatining dinamikasini va uning ishlashining o'zgaruvchanligini oshirish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. texnika va taktikani bosqichma-bosqich takomillashtirish;
2. maksimal rejimning 70% dan kamrog'ida ishlash (jihazlarning alohida elementlarini takomillashtirish uchun);
3. texnik harakatlar yoki harakatlarning bajarilishini yaxshilash;
4. texnik va taktik variantlarni sinash uchun engil rejimda ishlash;
5. musobaqaga tayyorgarlik ko'rish jarayonida turli uzunlikdagi va og'irlikdagi narsalar bilan ishlash (muayyan mushaklarning sezgiriligini barqarorlashtirish va yaxshilash uchun);
6. uskunaning turli tarkibiy qismlarini modellashtirishni ta'minlaydigan ish (harakat, sur'at, harakat tarkibi) texnik harakatlar yoki harakatlarni bajarishda foydalaniladi;
7. texnik harakatlarni jamoaviy ravishda bajarish, qoida tariqasida, raqobat davrida sardorlik tarkibini egallash paytida va undan keyin, lekin texnik tayyorgarlikni yaxshilash uchun ham ishlatilishi mumkin.

texnik tayyorgarlikda ikkita uslubiy yondashuv qo'llaniladi: yaxlit (o'qitish jarayoni engil sharoitlarda butun qismni keyinchalik qismlarga ajratish, uning fazalari va elementlarini o'zlashtirish) va ajratilgan (fazalar va elementlarga alohida o'qitish va ularni bitta harakatda birlashtirish). Uzoq muddatli o'quv jarayonida jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda ushbu barcha xususiyatlarni hisobga olish kerak.

### **Mashg'ulotlarni o'tkazish tavsiya etiladi:**

1. karatechining tezligi, quvvat fazilatleri, moslashuvchanlikni rivojlantirish, chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish uchun;

2. karatechilarni mashg'ulotlarning turli bosqichlarida (o'tish, tayyorgarlik, raqobatdosh davrlar) taqlid qilish;

3. o'quv jarayonida uzoq vaqt davomida texnik xususiyatlarning saqlanishiga hissa qo'shadigan o'ziga xos fazilatlarni (kuch, epchillik va boshqalar) rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish;

4. karate talabalarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash bilan;

5. zarur jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uchun umumiy rivojlanish mashqlaridan foydalangan holda;

6. karate talabalarining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy tarbiya sohasida qoloq aloqalarni rivojlantirish uchun yaxlit tabiat;

7. maxsus jihozlardan, o'quv jihozlaridan foydalanish;

8. Darsdagi o'quv yukini xronogramma va puls egri chizig'iga muvofiq aniqlash.

Maxsus o'quv asboblari va trenajyorlar an'anaviy vositalardan (barbell, turli og'irlikdagi gantellar) nisbatan quyidagi afzalliklarga ega:

1. karatechining individual xususiyatlarini hisobga olishga imkon beradi;

2. barchasini mashqlar bilan taqqoslang, mushak-skelet tizimiga salbiy ta'sirlarni istisno qiling;

3. turli mushak guruhlariga, shu jumladan mashg'ulotlar davomida yaxshilanish ehtimoli kam bo'lgan guruhlariga mahalliy ta'sir ko'rsatadi;

4. harakatlarning tuzilishini, shuningdek, o'ziga xos yuklamaning tabiati va kattaligini aniq dasturlashtirishga hissa qo'shadi;

5. mushaklarning har xil ishlarida harakatlarni bajarishga imkon beradi;

6. darslarni yuqori hissiy darajada o'tkazishga yordam bering. O'quv asboblaridan foydalanib, og'irliklar miqdorini, mashqlarning intensivligini, har bir yondashuvda takrorlanish sonini va mashqlar orasidagi qolgan intervallarni hisobga olish kerak.

### III. PEDAGOGIK VA TIBBIY NAZORAT

#### 1. Pedagogik nazorat

Pedagogik nazorat o'quv va raqobatbardosh faoliyat jarayonida amalga oshiriladi va quyidagi turlarni o'z ichiga oladi:

1. mashg'ulotlar va raqobatbardoshligini nazorat qilish;
2. jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish;
3. texnik tayyorgarlikni nazorat qilish.

OZK karate WKF mutaxassisleri talabalarni tayyorlashda pedagogik nazoratning uchta shakli ajratilgan:

1. operatsion nazorat to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulotlarda qo'llaniladi va mashg'ulotlarga yoki raqobatbardosh yuklamalarga bo'lgan reaksiyalarni, texnik harakatlar va ularning kombinatsiyalarini, karatechilarning har xil mashqlar va raqobatbardosh faoliyat sharoitlariga munosabati va xatti-harakatlarini baholashga qaratilgan;

2. joriy nazorat turli yo'nalishlarda yuklamalarni bajargandan keyin effektlarini o'rganishga, o'quv yoki raqobatdosh mikrosikllarda texnik va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirishga yoki takomillashtirishga qaratilgan;

3. bosqich nazorati uzoq mashg'ulot sikllari (davrlar, makrosiklning bosqichlari) bilan bog'liq va karate mashg'ulotlarining turli tomonlarining umumiy darajasini aks ettiruvchi, musobaqalar natijalari va sinov ko'rsatkichlari bilan ifodalangan aniq bosqich natijalarini har tomonlama aniqlashga qaratilgan.

O'quv jarayonini kuzatish barcha mashg'ulotlar uchun tavsiya etiladi. O'quv yuklamalarini tahlil qilishda o'quv mashg'ulotining intensivligi yurak urishi (EKG) bilan belgilanadi. Yurak urish tezligiga ko'ra, mashg'ulotning asosini tashkil etadigan o'quv yuklamasining intensivligi kuzatiladi va baholanadi. Yurak urish tezligining haqiqiy qiymati sizga o'quv yuklamalarining rejalashtirilgan intensivligini amalga oshirish imkoniyatini baholashga imkon beradi. O'quv yuklamasining intensivligi shkalasi:

<b>Intensivligi</b>	<b>EKG</b>	
	zarba/ 10s	zarba/min
Maksimal	30 <	180 <
Katta	29-26	174-156
O'rta	25-22	150-132
Kichik	21-18	126-108

Energiya ta'minotining asosiy usullarini hisobga olgan holda bajarilgan ish va o'quv yuklamalarining fiziologik kuchining ustun yo'nalishi bo'yicha yurak urish tezligi qiymatlari:

<b>EKG (zarba/min)</b>	<b>Yo'nalish (Aerob-kislorodli) (Anaerob- kislorodsiz) parchalanish</b>
100-130	Aerob (tiklanish)
140-170	Aerob (mashg'ulot)
160-190	Anaerob-aerob (chidamlilik)
170-200	Laktat-anaerob (maxsus chidamlilik)
170-200	Alaktat-anaerob (tezlik bilan quvvat)

Karate mashg'ulotlarini sinovdan o'tkazish, qoida tariqasida, yiliga ikki marta, o'quv yili boshida va oxirida pedagogik nazorat, nazorat va pedagogik testlar shaklida o'tkaziladi.

Karate o'quvchilarining o'quv yuklamalariga moslashishini baholash uchun Ruffier-Dikson sinovi paytida yurak-qon tomir tizimining jismoniy ko'rsatkichlarini o'rganish tartibini bajarish tavsiya etiladi. Sinovni o'tkazish va hisoblash oson hamda uni har bir mashg'ulotdan oldin murabbiy tomonidan bajarish mumkin. Sinov tartibi talaba karatechining yurak urish tezligini 5 daqiqali dam olishdan (R) o'tirish holatida o'lchashdan boshlanadi. Keyin karate talabasi 45 soniya davomida 30 ta chuqur mashqlarni bajaradi va uning oldida qo'llari ko'tariladi. Ko'tarilish paytida qo'llar torso bo'ylab tushadi. 30 marta siqilish

tugashi bilanoq, yurak urish tezligi ( $R_2$ ) tik turgan holatda va bir daqiqali dam olingandan so'ng o'tirgan holatda ( $R_3$ ) o'lchanadi.

Darbeli tiklanishning SCHI tezligini baholash (Ruffier indeksi) quyidagi formula bo'yicha amalga oshiriladi:  $R = [(R_1 + R_2 + R_3) - 200] / 10$ .

Karate talabalarining avval qabul qilingan o'quv yuklamasiga moslashishini baholash:

<b>Baholash sifati</b>	<b>Ruffier Indeksi</b>
A'lo	2 va undan kam
Yaxshi	3-6
Qoniqarli	7-10
Yomon	11-14
Juda yomon	15-17
Tanqidiy	18 yoki ko'proq

## **2. Tibbiy ko'rik**

Tibbiy nazorat kasalliklarning oldini olish va OZKda karate talabalarini davolash uchun ishlatiladi. O'quv yilining boshida va oxirida barcha karatechilar chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tishadi. Tibbiy ko'rikning asosiy vazifalari shifokorning tavsiyalariga qat'iy rioya qilish uchun sog'liqni saqlash holatini kuzatish, gigienik qobiliyat va odatlarni singdirishdir.

Umuman olganda, karatechilarni chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazish salomatlik, jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlikning boshlang'ich darajasini aniqlashga imkon beradi. Ko'p yillik tayyorgarlik davomida chuqur tibbiy ko'rikdan o'tish karate organizmining asosiy tizimlari holatini dinamikasini aniqlashi, asosiy kompensatsion omillarni va o'quv yuklamalari yordamida ularning rivojlanish potensialini aniqlashi kerak. Shunday qilib, chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan maqsad karatechilar salomatligi va funksional holatini har tomonlama tashhishlash va baholash, zarur davolash, profilaktika, reabilitatsiya va reabilitatsiya tadbirlarini tayinlashdir.

Karatening chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik dasturi:

1. keng qamrovli klinik diagnostika;

2. sogʻliq darajasi va funksional holatni baholash;
3. yurak-qon tomir tizimini baholash;
4. tashqi nafas olish va gaz almashinuvi tizimlarini baholash;
5. markaziy asab tizimining holatini nazorat qilish;
6. periferik asab tizimining ishlash darajasi;
7. sezgi holatini baholash;
8. avtonom asab tizimining holati;
9. karatechilarning nerv-mushak holatini kuzatish.

## **IV. QOʻLLAB-QUVVATLASH VA TADBIRLAR**

### **1. Umumiy talablar**

Bitta va bir xil tiklanish vositalaridan doimiy foydalanish tiklanish taʼsirini kamaytiradi, chunki tana mahalliy taʼsir qilish vositalariga moslashadi. Umumiy global taʼsir qilish vositalariga (sauna suv protseduralari, qoʻlda massaj, suzish va boshqalar bilan) asta-sekin moslashadi. Shu munosabat bilan, individual restorativ vositalardan emas, balki kompleksdan foydalanish koʻproq samara beradi.

Qayta tiklash komplekslarini tuzishda, avval umumiy global taʼsir vositalarini, keyin esa mahalliy vositalar kerakligini yodda tutish kerak.

Qayta tiklanadigan vositalarni tanlashda alohida eʼtibor mashgʻulotlarga va raqobatbardosh yuklamalarga, karatechilarning subʼektiv tuygʻulariga, shuningdek mashgʻulotlarda nazoratning obʼektiv koʻrsatkichlariga qaratilishi kerak.

### **2. Qayta tiklashning pedagogik vositalari**

Karate WKF mutaxassislari orasida qayta tiklanishni taʼminlaydigan pedagogik taʼsir omillari quyidagilardan iborat:

1. har xil turdagi oʻquv vositalarining oqilona kombinatsiyasi;
2. mashgʻulotda ham, yaxlit oʻquv jarayonida ham yuklama va dam olishning toʻgʻri uygʻunligi;
3. maxsus qutqarish mikrosikllarini va profilaktik tushinishni joriy etish;
4. optimal dam olish vaqtlarini va turlarini tanlash;

5. sport mashg'ulotlari turlarini almashtirish vositalaridan maqbul foydalanish;
6. to'liq mashg'ulotlar va mashg'ulotlarning yakuniy qismlari;
7. tiklanish jarayonlarini rag'batlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar usullaridan foydalanish (nafas olish mashqlari va boshqalar);
8. mashg'ulotlarning hissiy asoslarini oshirish;
9. ta'lim effektlari va tiklanish vositalarini samarali individualizatsiya qilish;
10. kun tartibiga rioya qilish, mashg'ulot uchun ma'lum vaqtni ta'minlash.

### **3. Biotibbiy tiklash vositalari**

Maxsus jismoniy tarbiya vositalari hajmining oshishi, o'quv jarayonining intensivligi va raqobatbardosh amaliyot bilan OZK mutaxassisleri karatechilarning organizmni tiklash uchun ajratilgan vaqtini ko'paytirish kerak. Raqobatbardosh o'quv rejimi o'sishi bilan, biotibbiyotni tiklash vositalaridan foydalanish mumkin. Biotibbiy tiklashga quyidagilar kiradi: vitaminlash, fizioterapiya, gidroterapiya, massajning barcha turlari, sauna. Ro'yxatda keltirilgan tiklanish vositalari buyurilishi va shifokor tomonidan doimiy nazorat qilinishi kerak.

### **4. Jismoniy va ruhiy tiklanish usullari**

Qayta tiklashning psixologik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Ruhiy tartibga solish bo'yicha mashg'ulotlar, hordiq chiqarishning har xil turlari, qulay yashash sharoitlari;
2. dam olish va musiqiy ta'sir paytida ijobiy hissiy muhitni yaratish. Ruhiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatishi va tiklanishning samaradorligi ta'tilning o'rta maqsadlari va karatechilar uchun juda yuqori va aniq ahamiyatga ega bo'lganligi bilan belgilanadi. Qayta tiklashning samarali usullaridan biri bu ruhiy-mushak mashqlarini yakka tartibda va guruhdan keyin mashg'ulotdan keyin o'tkazish mumkin. O'quv guruhlarida haftalik mikrosikl



oxirida, og'ir mashg'ulotlardan keyin yoki o'quv va mashg'ulot kunlarida o'tkazilishi tavsiya etiladi.

Sportni takomillashtirish bosqichidan boshlab bosqichlardagi jismoniy va ruhiy stressdan keyin tiklanishning asosiy usullari quyidagilardan iborat: 1. yaxshilangan, to'g'ri tanlangan ovqatlanish (har kuni, mavjud vazifalarga muvofiq); 2. kunlik rejani to'g'ri rejalashtirish (kunlik, joriy vazifalarga muvofiq); 3. vannada bo'lish (oyiga 2-4 marta); 4. qo'lda va avtomatlashtirilgan massaj, dekompressiya mashqlari (yuklamaning ko'payishi davrida); 5. ochiq o'yinlar (faol dam olish paytida); 6. basseynida cho'milishga buyurish (oyiga 2-4 marta); 7. yurish (oyiga 2-4 marta); 8. madaniy tadbirlarda, ekskursiyalarda, ijodiy kechalarda qatnashish (yiliga 2-4 marta yoki kerak bo'lganda ko'proq).

Qayta tiklash tadbirlarining aniq rejasi, miqyosi va maqsadga muvofiqligi karate talabasini o'qitishning mavjud muammolarini hal qilish asosida belgilanadi.

## **V. NAZARIY TAYYORGARLIK**

### **1. Nazariy mashg'ulotlarning ahamiyati**

OZK karate mutaxassislarini tayyorlashda nazariy mashg'ulotlar katta ahamiyatga ega. Uning asosiy vazifasi: 1. karatechilarga o'zlari va sheriklarining harakatlarini tushunishga va tahlil qilishga o'rgatish, murabbiy ko'rsatmalariga mexanik ravishda rioya qilmaslik, balki ularga ijodiy yondashish; 2. karatechilarning axloqiy va ixtiyoriy fazilatlarini tarbiyalash, ularni o'zini o'zi boshqarish va tayyorgarlik va salomatlikning turli jihatlari tahliliga e'tibor berishga o'rgatish; 3. karatechilarga murabbiy-o'qituvchining barcha talablarini bajarishga o'rgatish, ularning manfaatlarini jamoatchilikka bo'ysundirish, jamoa sharafini himoya qilish; 4. karatechilarni jamoadoshlariga, raqiblarga, murabbiylarga, hakamlarga, tomoshabinlarga va boshqalarga to'g'ri va hurmat bilan munosabatda bo'lishga o'rgatish.

OZK karate WKF talabalarining nazariy tayyorgarligi ular uchun nazariy asosni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bu

jismoniy madaniyatning har bir inson hayotidagi ahamiyatini to'g'ri anglash, jismoniy faoliyat va dam olish natijasida tanada sodir bo'layotgan jarayonlarning mohiyatini tushunish, qabul qilingan atamalarni o'zlashtirish, xalqaro sportda karatening rivojlanish tarixi bilan tanishish uchun zarurdir. Jahonda va O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning to'g'ri usullarini tanlashda yordam berish, o'quv jarayonining samaradorligini baholash, ularni takomillashtirish maqsadlari va vazifalaridan kelib chiqqan holda baholash.

## **2. Nazariyaning umumiy tamoyillari**

Karate WKFning tarixi: 1. karate WKFning sport sifatida paydo bo'lishi; 2. O'zbekistonda va xalqaro maydondagi karate WKFning rivojlanishi. Karate WKF ni targ'ib qilish va rivojlantirishda ommaviy axborot vositalarining o'rni; 4. o'zbek karatesining xalqaro maydondagi yutuqlari; 5. karate WKF bo'yicha O'zbekiston Karate Milliy Federatsiyasi, uning maqsad va vazifalari.

Karate WKF bo'yicha o'quv qo'llanmalarini yozishda va o'qitish jarayonida terminologiyada tasniflashning ahamiyati. Tasniflash: 1. taktik harakatlar, harakatlar, elementlar, texnikalar, ustunlar, masofalar; 2. yosh guruhlari, vazn toifalari, sport toifalari. Terminologiya: 1. terminologiyaga qo'yiladigan talablar; 2. atamalarni shakllantirish tamoyillari; 3. Karate WKFdagi asosiy atamalar.

Karate WKFda xavfsizlik: 1. mashg'ulotlar paytida jarohatlarning oldini olish qoidalariga rioya qilish; 2. shikastlanishlarning oldini olishda sport jihozlarining ahamiyati; 3. ximoya, o'zini o'zi ximoya qilish; 4. karate WKF sportchilarining jarohatlarning oldini olishga qaratilgan musobaqalarda ishtirok etishiga ruxsat berish bo'yicha tavsiyalar.

Sport formasi, inventar va jihozlar: 1. sport kiyimining birlamchi shakli, uning elementlari; 2. o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarda ishlatiladigan inventar va jihozlar.(epikirovkalar)

### **3. Taktika va texnikaning umumiy tamoyillari**

Taktik mashg'ulotlar: 1. turli xil taktik variantlarni, turli tamoillar, harakatlar, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlarning kombinatsiyasini o'rganish; 2. Turli xil taktik variantlarni, turli tamoyillar, harakatlar, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlar, elementlar, musobaqalarga tayyorgarlikni o'rganish.

Texnik tayyorgarlik: 1. turli xil ish rejimlaridan foydalangan holda relslar, harakatlar, muvofiqlashtirish ishlari va texnik harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirish; 2. har xil ish rejimlaridan foydalangan holda himoyalashning turli shakllarini va o'zini o'zi himoyalashni amalga oshirish texnikasini o'rganish va takomillashtirish; 3. muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi o'quv mashqlari.

Taktikalar: 1. taktikaning asosiy vositalari; 2. karateda taktikaning o'ziga xos xususiyatlari; 3. taktik san'at; 4. taktik tayyorgarlikning maqsadlari; 5. taktik va texnik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi; 6. taktik mahoratning jismoniy, axloqiy va ixtiyoriy fazilatlarining rivojlanish darajasi bilan o'zaro bog'liqligi; 7. mashg'ulotlar, kimanolar (sport forma) va musobaqalarda taktik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish.

Texnika: 1. muvofiqlashtirish harakatlari texnikasining umumiy tavsifi (tanani ko'ndalang, bo'ylama o'q atrofida aylantirish, qiyin koordinatsion aylanish); 2. texnik harakatlar, ustunlar va harakatlar texnikasining umumiy tavsifi; 3. sport mahoratini oshirishda texnik tayyorgarlikning ahamiyati; 4. raqiblar, harakatlar, koordinatsion harakatlar va texnik harakatlar, elementlar, texnikalarning texnik-fiziologik va biomexanik tahlillari; 5. ma'lum bir ustunlarni, harakatlarni, muvofiqlashtirish harakatlari, texnik harakatlar, elementlar, texnikalar, himoya va o'zini o'zi himoyalashni bajarishda mashg'ulotlar ketma-ketligi; 6. muayyan tamoyillar, harakatlar, muvofiqlashtirish ishlari, texnik harakatlar, elementlar, texnikalarning namunaviy ishlashiga misollar.

taktik tayyorgarlikning usullari va uslublari: 1. taktik mahoratni oshirish usullari; 2. texnik mahoratning taktik tayyorgarlikka ta'siri; 3. har xil ish rejimlarining taktik tayyorgarlikni oshirishga ta'siri.

Texnik o'qitish usullari va uslublari: 1. ma'lum tamoyillar, harakatlar, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlar, elementlar, texnikalarni, shuningdek himoya va o'zini o'zi himoyalashni o'rganishning xarakteristik belgilari; 2. Jismoniy fazilatlar rivojlanish darajasining tayanchlarini, harakatlarni, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlarni, elementlar, texnikalarni texnik tayyorlash vositalarini tanlashga, shuningdek himoya va o'zini o'zi himoyalashga ta'siri; 3. Relslar, harakatlar, himoya va avtoulavlar texnikasini, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlarning asosiy mashqlari, harakatlari, elementlari, texnikasini takomillashtirish bo'yicha tahlil va metodika.

#### **4. Umumiy va maxsus jismoniy tarbiya**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1. asosiy vositalar va vosita ko'nikmalarini rivojlantirish usullari; 2. boshqa jismoniy mashqlardan umumiy jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalanish; 3. umumiy maqsadli mashqlar (gimnastika asboblari va og'irliklar, barbell yordamida va boshqalar).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1. maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va usullari; 2. karate WKF talabalarining individual xususiyatlarini alohida fazilatlarni rivojlantirish uchun rag'batlantirish va qo'llashda tutgan o'rni; 3. asosiy va yordamchi mashqlarni birlashtirish prinsiplari.

#### **5. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish**

Rejalashtirishning o'quv jarayonini boshqarishda asosi, sifati, ahamiyati. Rejalashtirish uchun dastlabki ma'lumotlar. O'qishni rejalashtirish: 1. istiqbolli (bir necha yilga); 2. joriy (bir yilga); 3. operatsion (vaqtning alohida davri uchun – davr, bosqich, oy, hafta). Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish hujjatlarining asosiy

shakllari. Musobaqalarni rejalashtirish, Sport natijalarini rejalashtirish va jismoniy va texnik tayyorgarlik.

Istiqbolli, joriy va operatsion rejalashtirishning asosiy qoidalari va bo'limlari: 1. rejalashtirish shakllari (o'quv rejasi, o'quv jarayoni jadvali, ish rejasi, dars jadvali,); 2. bir hafta, bir oy, bir yil uchun o'quv yuklamasining grafik tasviri.

Bir yillik o'quv siklini yaratish: 1. karate WKF seksiyasi uchun bir yillik ish rejasini tuzish metodikasi; 2. karate WKFni o'qitishning yillik rejasini tuzish metodikasi; 3. individual mashg'ulotlarning oylik va haftalik rejalarini tuzish; karate WKFning yillik o'quv rejasini ishlab chiqishda musobaqalar taqvimini ko'rib chiqish.

Karate WKF mashg'ulotining turli bosqichlarida mikrosikllarni o'qitishni rejalashtirish: 1. musobaqalar taqvimi, o'quv davri va karate WKF mashg'ulotlariga bog'liq holda mikrosikllarni o'qishni rejalashtirish xususiyatlari; 2. turli tayyorgarlik darajasidagi karatechilar uchun yukmalarni rejalashtirishning asosiy yo'nalishlari.

Ta'lim ishlarini rejalashtirishni hujjatlashtirish: 1. karate WKF bo'yicha o'quv dasturlari, uzoq muddatli va yillik o'quv dasturlarini tuzish tamoyillari va shakllari, dars yozuvlari; 2. Bo'lim ishi jurnalini metodik tahlil qilish; 3. Sport toifalari va hakamlarning tayyorgarligi va bajarilishini hisobga olish; 4. Karate WKF kundaligini yuritish.

Karate WKF darslarini tashkil qilish shakli sifatida dars: 1. dars qismlarini va umuman darsni o'tkazish uchun amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish (boshlang'ich qismi, asosiy va yakuniy qismlar); 2. dars referatining mazmunini tekshirish.

Karate WKF bo'limining dasturi va o'quv dasturi bilan tanishish. O'quv soatlari va dasturiy materiallarni taqsimlash jadvali. Guruh uchun ish jadvali. Mashg'ulotlar jadvali .O'quv jarayonini hisobga olish jurnali. Sport tadbirlarining taqvim rejasi.

Karate WKFning o'z-o'zini boshqarish kundaligini rejalashtirishdagi ahamiyati.

Karate WKF da ommaviy sport tadbirlari jadvali.

## **6. Ta'limning umumiy tamoyillari**

Asosiy vositalar va sport mashg'ulotlarining usullari: 1. karate WKFda mashg'ulotlarning umumiy asoslari; 2. karate WKFda sport mashg'ulotlarining asosiy jismoniy vositalari va usullari; 3. sport mashg'ulotlari tamoyillari; 4. turli darajadagi karatechilarni tayyorlash texnikasi; 5. o'qitish va raqobat jarayonida o'quv ishlarining uslubiyati.

O'quv yuklamasi: 1. ta'limning turli davrlarida o'quv yukining hajmi va intensivligi haqida tushuncha; 2. o'qishni rejalashtirish (istiqbolli, tezkor, joriy); 3. o'quv yuklamasining hajmi va intensivligi, ularning maqsadi va vazifalariga qarab ularning maqbul qiymatlarini aniqlash; 4. tashqi belgilar, charchoq va individual funksional ko'rsatkichlar bo'yicha o'quv yuklamalarining bardoshlilikini aniqlash; 5. karatechilarning texnik tayyorgarligiga, mashg'ulotlar o'tkazish davri, bosqichi va vazifalariga bog'liq holda mashg'ulotlarda asosiy va yordamchi mashqlarning nisbati; 6. umumiy va maxsus h olat (ularning ahamiyati, karatechilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash usullari); 7. Mashqlarning soni va tabiati, ularni zalda bajarish tartibi; 8. Dam olish vaqtlari; 9. Umumiy xususiyatlari; 10. Sport kiyimlari (forma) haqida tushuncha.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik uchun nazorat standartlarini qabul qilish.

## **Karate WKFda xavfsizlik choralari**

### **7. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish**

Musobaqaning ahamiyati, maqsad va vazifalari. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish qoidalarini bilish zaruriyati. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish. Musobaqa qoidalarini o'rgatish (qoidalarning maqsadi, qo'llanilish qoidalari).

Raqobat shartlari. Rasmiy musobaqalar. Musobaqa turi. Musobaqa tabiati. Raqobat kategoriyasi. Musobaqa tili. Musobaqalarni tashkil etish. Raqobat tizimi. Musobaqalarda ishtirok etish. Musobaqa o'tkaziladigan joyga tayyorgarlik.

Musobaqa o'tkaziladigan joyga talablar. Sport kiyimlari va jihozlari. Musobaqa xususiyatlari. Raqobat talablari. Ish faoliyatini baholash. G'olibni aniqlash. Joylarni aniqlash. Musobaqa o'tkazish joyi o'zgarishi. Musobaqaning uzilishi. Musobaqaning ochilish va yopilish marosimi. Cheklovlar musobaqa to'g'risidagi nizom. Tanlov dasturi. Raqobatchilar. Musobaqa ishtirokchilarini kutib olish va yuborish. Raqobatchilar yashaydigan joy. Transport. Oziqlanish. Madaniy dastur. Xavfsizlik. Musobaqaga borish. Matbuot anjumanlari. Kongresslar. Seminarlar va mahorat darslari. Musobaqani axborot bilan ta'minlash. Reklama. Xulq normasi. Sportchi stendi. Maxsus vositalardan foydalanish. Sport kiyimlari va jihozlarini almashtirish. Raqobatchilarni almashtirish. Yordam berish. Doping nazorati. Jarohatlar. Qoidalarga rioya qilmaslik. Intizomiy jazo choralari. E'tiroz bildirish. Protestlarni ko'rib chiqish tartibi. Tanlovlarda qatnashish uchun taqdim etilgan hujjatlar. Taqdirlash marosimi. Sovrinlar va mukofotlar. Musobaqani tibbiy qo'llab-quvvatlash. Hakamlar va sportchilarning tadbirlari. Natijaning haqiqiyliigi. Sportchilarning yoshi va vazn toifasi. Apellyatsiya komissiyasi. Tanlov hujjatlari. Tanlovga kirish. Tarozidan o'tish. Sportchini olib tashlash. Ishlashni to'xtatish.

Musobaqa komissiyasi, delegatsiya vakili, guruh shifokori, jamoa murabbiyi, jamoa sardori, sportchilar, ularning huquqlari va majburiyatlari.

Musobaqaning hakamlik usullari. Hakamlarning umumiy savollari. Tanlov hay'ati. Hakamlarning huquq va majburiyatlari. Hakamlarning jamoalari va imo-ishoralari. Hakamlarning kiyimlari. Hakamlar soni.

Musobaqa reglamenti va smetasini tuzish. Xulosa qilish. Raqobat to'g'risida hisobot.

Musobaqa qoidalarini uslubiy tahlil qilish. Musobaqalarni tayyorlashda tashkiliy ishlar rejalarini, uslubiy ko'rsatmalar va musobaqalarni tayyorlash metodikasi.

## **8. Fiziologik va gigienik asoslar**

Karate WKF darslarining karate WKF mutaxassislarining jismoniy, fiziologik va psixo-fiziologik fazilatlarini rivojlantirish va yaxshilashga, uning sog'lig'ini, mehnat qobiliyatini va organizm xususiyatlarini yaxshilashga ta'siri.

Kun tartibi. Oziqlanish. Oqsillar, uglevodlar va yog'lar, mineral tuzlar va vitaminlarning maqsadi va roli. Oqsillar, uglevodlar, yog'lar, mineral tuzlar va vitaminlarning kunlik talabi, o'quv yuklamalari va musobaqalarning hajmi va intensivligiga bog'liq. Og'irligini: 1. tartibga solish va vazn yo'qotish; 2. vazn orttirish; 3. og'irroq vazn toifasiga o'tish. Massaj va o'z-o'zini massaj qilish. Jarohatlar va ularning oldini olish. Nazorat va o'zini o'zi boshqarish.

Ishlaydigan vazn tushunchasi: 1. vazn yo'qotish va tartibga solish; 2. vazn orttirish; 3. og'irroq vazn toifasiga o'tish.

Gigiena tushunchasi: 1. uylar va ish joylari gigienasi; 2. kiyim, poyabzal gigienasi; 3. qattiqlashuv va boshqalar.

## **9. Ilmiy-tadqiqot ishlari**

Karate WKFning rivojlanishidagi fanning o'rni. Karate WKFning hozirgi rivojlanish bosqichidagi ilmiy tadqiqotlar holati. Ilmiy izlanishlarning ularni murabbiylar amaliyotida qo'llashdagi ahamiyati.

## **10. O'tkaziladigan joy, sport kiyimlari, jihozlar va anjomlar**

Karate WKF darslari uchun xonalar to'g'risida to'g'ri tasavvur yaratish, ish joyiga qo'yiladigan talablar, o'quv joylarini loyihalash, jihozlarni ta'mirlash va ularni saqlash.

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalarda ishlatiladigan sport kiyimlari, jihoz va jihozlar haqida tushuncha.

## **11. Sport tanlovi**

Muammoning bayoni va tanlovning nazariy asoslari. Tanlash prinsiplari va mezonlari. Tasniflash va tanlov samaradorligi.



Barqarorlik ko'rsatkichlari va irsiy ta'sirga asoslangan bashorat. Tanlov bosqichlari.

## **12. Doping va antidoping harakatlarining umumiy tushunchalari**

Doping – bu taqiqlangan farmakologik dorilar va protseduralar jismoniy hamda aqliy rivojlanishni rag'batlantirish va shu tufayli yuqori sport natijalariga erishish. Dopingni qabul qilish sportga va sportchiga ma'naviy zarar etkazish, sportchining sog'lig'iga zarar etkazish, jamiyatga ma'naviy va irsiy zarar etkazish ehtimoli bilan bog'liq.

Taqiqlangan moddalar va usullarni quyidagilarga bo'lish mumkin: 1. Taqiqlangan moddalar: stimulyatorlar; dorilar kannabinoidlar; anabolik vositalar; peptid gormonlari; beta-2 agonistlari; antestrogenik ta'sirga ega moddalar; maskalash vositalari; glyuko-SCI ortikosteroidlar; 2. taqiqlangan usullar: kislorod tashish funksiyalarini takomillashtirish; farmakologik, kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar; gen doping.

Yiliga kamida ikki marta, murabbiy yoki mehmon ma'ruzachisi rahbarligidagi karate WKFning barcha talabalari sportdagi dopingga qarshi kurash sohasidagi hozirgi holatlar to'g'risida ma'ruzalarda qatnashishlari shart.

## **13. O'qitish usullarining umumiy tamoyillari**

Ta'lim va tarbiya yagona o'quv jarayoni sifatida: 1. o'qitish va o'qitishning asosiy vazifalari; 2. o'qitish va o'qitish jarayonida pedagogikaning didaktik prinsiplaridan foydalanish; 3. o'qitish va o'qitish usullari; 4. bosqichlar va o'qitish usullari; 5. jadal mahoratini shakllantirish bosqichlari; 6. mashg'ulotlar davomida mahoratning ijobiy uzatilishi va salbiy mahoratning oldini olish usullari; 7. o'rganish ketma-ketligi.

Dars o'quv jarayonini tashkil etishning asosiy shakli sifatida: 1. turli guruhlar uchun darslar (darslar) sxemasi va mazmuni; 2. darsning umumiy va aniq vazifalari, dars qismlarining mazmuni (darsning kirish qismi, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy

qismlarining mazmuni va mazmuni); 3. darslarning xilma-xilligi; 4. darslarni tashkil etish va o'tkazish.

Karate WKFni o'qitish usullari: 1. raqiblar, harakatlar, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlar, harakatlar, elementlar va texnikalar, shuningdek himoya va o'zini o'zi himoya qilish texnikasi tushunchasi; 2. ma'lum bir usullarni, harakatlarni, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlarni, harakatlar, elementlar, texnikalarni, shuningdek himoya va o'zini o'zi himoyalashni bajarish texnikasini to'g'ri tushunish; 3. ma'lum bir usullarni, harakatlarni, muvofiqlashtirish harakatlari va texnik harakatlarni, harakatlar, elementlar, texnikalarni, shuningdek himoya va o'zini o'zi himoyalashni bajarish uchun mashg'ulotlar ketma-ketligini uslubiy tahlil qilish; 4. asosiy mashqlar uslubini o'qitish bo'yicha darsga referatlar tuzish va darslik referatlarining rejalarini tuzish metodikasi; 5. ma'ruza rejaları, munozaralar, seminar va o'quv mashg'ulotlarini tuzish metodikasi.

#### **14. Ko'rsatmalar**

Mashg'ulot paytida quyidagilardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. videomagnitafon, videokamera, shaxsiy kompyuter; 2. musobaqalar va mashg'ulotlarda eng yaxshi karatechilarning videolari (OZK, respublikalar va xorijiy davlatlar); 3. o'quv - ko'rgazmali qurollar (plakatlar, jadvallar) va boshqalar.

### **VI. TARBIYAVIY ISHLAR**

1. Tarbiyaviy ishning umumiy tamoyillari:

O'qitish jarayonida o'quv vazifalari ham hal qilinadi. Murabbiy-o'qituvchilar karate WKF o'quvchilarini o'z burchlariga ongli va vijdonan munosabatda bo'lishga, kattalarni hurmat qilishga, do'stlik, kamtarinlik, tashkilotchilik va intizomlilik, vatanparvarlik ruhida tarbiyalashlari kerak.

Mashg'ulotlarning o'z vaqtida boshlanishi, ularning yaxshi tashkil etilishi, darslarga qatnashning yuqori talablari va shaxsiy gigiena standartlari va qoidalariga rioya qilinishi o'quv-tarbiya

ishining muvaffaqiyatining muhim shartidir. Ayniqsa murabbiy-o'qituvchining shaxsiy namunasi alohida ahamiyatga ega.

Ta'lim ishlari o'quv mashg'ulotlaridan tashqari suhbatlar, ma'ruzalar, ekskursiyalar, ko'rgazmalarga tashrif buyurish, filmlarni tomosha qilish va musobaqalar shaklida olib borilishi kerak.

Murabbiy-o'qituvchi: 1. karate WKF o'quvchilarining ota-onalari, sinf o'qituvchilari va boshqalar bilan aloqani saqlab turish; 2. karate WKF talabalarining chiqishlarini nazorat qilish, ularning ota-onalari va sinf o'qituvchilari bilan aloqada bo'lish.

Tarbiyaviy ishning holatini baholashning asosiy mezonlari va ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat: 1. ta'lim ta'sirining natijalari tarbiyaviy ishning maqsadlariga mos keladigan darajasi, ya'ni karate WKF talabalarining kutilgan (rejalashtirilgan) shaxsiy xususiyatlari; 2. tarbiyaviy ishlar jarayoni va natijalarining ilmiy asoslar, dastur va o'quv jarayoni qonunlariga muvofiqligi; 3. karate WKF talabalarining harakatlari va xatti-harakatlarining ta'lim maqsadlariga muvofiqligi; 4. sport jamoasidagi munosabat va axloqiy muhitning tarbiyaviy ishning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.

Baholash uchun umumiy qabul qilingan kuzatish usullari, suhbatlar, murabbiylar, o'qituvchilar, shifokorlar fikri, karate WKF talabalari va ularning murabbiylari, butun jamoa, sport intizomining holati, anketalar, sotsiologik tadqiqotlar va boshqalar qo'llaniladi.

Axloqiy tarbiyaning muhim usuli karate WKF talabalarini rag'batlantirish – ularning xatti-harakatlariga ijobiy baho berish. Rag'batlantirish ma'qullash, maqtov, murabbiy va jamoadan minnatdorchilik shaklida bo'lishi mumkin. Har qanday rag'batlantirish zarur pedagogik talablarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak va karate WKF talabalarining haqiqiy yutuqlariga mos kelishi kerak.

Ta'lim usullaridan biri karate WKF o'quvchilarining xatti-harakatlari va xatti-harakatlarini qoralash, salbiy baho berish bilan ifodalanadigan jazo. Jazo turlari xilma-xil: mulohazalar, og'zaki tanbehlar, buyruqlardagi tanbehlar, sport jamoasidagi

xatti-harakatlarning tahlili, mashg'ulotlardan chetlashtirish, musobaqalar. Karate WKF o'quvchilarini rag'batlantirish va jazolash tasodifiy misollar asosida emas, balki harakatlarning to'liq hajmini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Karate WKF talabalari orasida zaif irodaning namoyon bo'lishi, faolligining pasayishi tabiiy holdir, shuningdek, uning ishlashidagi o'zgarishlar. Bunday hollarda, do'stona ishtirok etish va ma'qullash jazodan ko'ra ko'proq harakatga keltiradi. Ikkinchisiga faqat vaqti-vaqti bilan karate WKF talabalari irodaning zaifligi namoyon bo'lganda murojaat qilish kerak. Zaifliklarni engib o'tishning eng yaxshi usuli bu karate WKF talabalarini uning holatiga mos keladigan qiyinchiliklarni engib o'tishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga jalb qilishdir.

Sport jamoasi karate WKF talabalari shaxsiyatining axloqiy shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Jamoada karate WKF talabalari har tomonlama rivojlanadi – axloqiy, aqliy va jismoniy nuqtai nazardan, Karate WKF talabalarining o'z jamoalari bilan har xil munosabatlari, jamoa a'zolari o'rtasida, sport raqiblari o'rtasida.

Sport jamoasini birlashtirish va kollektivizm tuyg'usini uyg'otish muammolarini hal qilishda devor gazetolari va sport varaqalari, aksiyalar va tematik oqshomlar, bo'sh vaqt oqshomlari va havaskorlar musobaqalaridan foydalanish, ijtimoiy – foydali faoliyat uchun yaxshi sharoitlar yaratish tavsiya etiladi.

Tizimli mashg'ulotlar va musobaqalarda chiqish karate WKF talabalarida kuchli iroda fazilatlarini tarbiyalashning samarali vositasidir.

## **IV BO‘LIM**

### **INSTRUKTORLIK VA HAKAMLIK AMALIYOTI.**

### **SPORT TADBIRLARIDA QATNASHISH**

#### **1. Instruktorlik amaliyoti**

OZK, o‘z faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘ra, karate WKF talabalarini bevosita o‘qituvchiga yordamchi sifatida tayyorlaydi.

Mashg‘ulotlar suhbatlar, seminarlar, adabiyotlarni mustaqil o‘rganish, amaliy mashg‘ulotlar shaklida o‘tkazilishi kerak. Karate WKF talabali:

1. karate WKFda qabul qilingan atamalar va buyruq tilini mukammal o‘zlashtirishlari, hisobot berishlari, mashq va buyruq mashqlarini bajarishlari va hk.;

2. mashg‘ulotni qo‘rishning asosiy usullarini (boshlang‘inch, asosiy va yakuniy qism) o‘zlashtirishlari;

3. qiziqtirish uchun asosiy mashqlarni tanlay olish va murabbiy-o‘qituvchining ko‘rsatmasi bo‘yicha mustaqil ravishda bajarish;

4. darsning turli qismlari (mashg‘ulotlar, asosiy va yakuniy qismlar) uchun darslar va o‘quv topshiriqlari majmuasini mustaqil tuzish;

5. karate WKFning boshqa talabali texnik harakatlar, elementlar, texnikalar, uslublar, harakatlar, muvofiqlashtirish mashqlari va boshqalarni bajarishda xatolarni sezishadi va tuzatadilar;

6. karate WKFning kichik yoshdagi o‘quvchilariga ma‘lum texnik harakatlar, elementlar, texnikalar, uslublar, harakatlar, muvofiqlashtirish mashqlari va boshqalarni o‘rganishda yordam berish;

7. boshlang‘ich guruhlarda va o‘rta maktablarda o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish;

8. sport kundaligini mustaqil ravishda yuritishni o‘rgatish (mashg‘ulotlar va musobaqalardagi yuklamalarni kuzatib boring, sport sinovlarining natijalarini yozib oling, musobaqalardagi chiqishlarni tahlil qiling).

OZKda (I, II, III kurs) faol o'qigan karate WKF talabalariga o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi to'g'risidagi diplom beriladi.

## **2. Hakamlik amaliyoti**

OZKning vazifalaridan biri karate WKF talabalarini sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishda hakam sifatida tayyorlashdir.

Hakamlik amaliyotining maqsadi: 1. OZK karate WKF mutaxassislari talabalarining musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish sohasidagi bilimlarini oshirish; 2. OZK karate WKF talabalarining hakamlik malakasini oshirish va boshqalar.

OZK karate WKF mutaxassislari talabalarining hakamlik amaliyoti: 1. o'quv mashg'ulotlari jarayonida; 2. karate WKF talabalarining hakamlik musobaqalarida bevosita ishtirok etishlari; 3. hakamlik malakasini oshirish kurslarida karate WKF talabalarini ishtirokida.

OZK karate WKF talabalariga hakamlik mahoratini o'rgatish musobaqalar qoidalarini o'rganish, karate WKF talabalarini individual hakamlik vazifalarini bevosita bajarishga jalb qilish va musobaqalar protokollarini yuritish orqali amalga oshiriladi. Ta'lim bo'yicha OZK talabalarini hakamlik jarayonida hakamlar, kotiblar va boshqa xakamlar sifatida ishtirok etishlari kerak. OZK karate WKF talabalarini uchun ularning musobaqani boshqarishdagi ishtirokining yakuniy natijasi sport hakamining hakamlik toifalarini berish talabalarining bajarilishi hisoblanadi.

OZK karate WKF talabalarining musobaqalarni boshqarish va hakamlik mahoratini oshirish kurslarida ishtirok etish. OZK arizasi asosida O'zbekiston Karate Milliy federatsiyasining qabuliga binoan amalga oshiriladi.

Belgilangan tartibda karate WKF talabalariga O'zbekiston Karate Milliy federatsiyasining hakami guvohnomalari berilishi kerak.

## **3. Sport musobaqalarida qatnashish**

OZK karate WKF talabalarining turli darajadagi va miqyosdagi (shahar, viloyat, respublika, xalqaro) sport tadbirlarida (musobaqalar, festivallar, o'quv-mashg'ulot yig'inlari

va hokazo) ishtirok etishining asosiy vazifalari: 1. musobaqada mahoratini va amaliyotini amalga oshirishga tayyorligi va qobiliyatini tekshirish. Karate WKF talabalarining faoliyati; 2. karate WKF talabalarining sport mahoratini oshirish; 3. karate WKF talabalarini tushintirish talablariga javob berishi; 4. karate WKF bo'yicha talabalar musobaqalari amaliyotini ko'paytirish va takomillashtirish.

OZK karate WKF talabalarining sport musobaqalarida ishtirok etish O'KMF, AKG', WKF qaroriga binoan quyidagilar asosida amalga oshiriladi: 1. sport musobaqalari taqvimini; 2. karate WKF talabalariga sport musobaqalarida qatnashish huquqini beradigan yo'nalishlar; 3. karate WKF talabalarini sport musobaqalarida qatnashishga musobaqalariga va yo'nalishlariga qarab rasmiy chaqiruvi (musobaqa nizomi) va O'KMF terma jamoasi safida bo'lishi. 4. sport tadbirlari qoidalari va reglamentining talablari.

OZK karate WKF talabalarining sport musobaqalarida qatnashishi karatechining hozirgi vazifalarni hal etishda yuqori sport formasi bilan bog'liq. Va bundan tashqari xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi uchun O'KMF terma jamoasining asosiy tarkibida bo'lishi lozim.

Karate WKF o'quvchilarining istalmagan jarohatlariga yo'l qo'ymaslik uchun ularni musobaqalarda ishtirok etishni talab qilish tavsiya etilmaydi: 1. kuch-quvvat darajasi past; 2. o'zini o'zi himoyalashning sust tayyorgarligi bilan; 3. harakatlarning past muvofiqlashtirilishi bilan.

OZK karate WKF talabalarining musobaqalardagi natijalari ularning shaxsiy sport pasportlari (Budopasport)da qayd etilishi kerak.

## **V BO'LIM**

### **STANDARTLARNI QABUL QILISH VA TALABLAR**

#### **1. Umumiy talablar**

OZKga qabul qilish eng qobiliyatli va iqtidorli karatechilarni tanlov asosida saralab olish orqali amalga oshiriladi.

OZK faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda karate WKF talabalari o'rtasida OZKning 7, 8, 9 - sinf va I, II, III kurslariga qabul qilish uchun umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va maxsus texnik - taktik tayyorgarlikni qabul qilish va uzatish standartlari amalga oshiriladi.

Karate WKFning umumjismoniy, maxsus jismoniy va maxsus texnik- taktik tayyorgarligi uchun tegishli shartlar, me'yorlar va talablarni muvaffaqiyatli topshirgan talabalar 7, 8, 9-sinflarda va I, II, III kurslarda OZKga qabul qilinadi.

OZK qaroriga binoan, musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatgan karate WKFchilar OZKga qabul qilish standartlaridan o'tmasdan ro'yxatdan o'tishlari mumkin. Musobaqalar toifasi va karate WKFchilarning musobaqalarda ishtirok etish natijalarini hisobga oladigan shartlar OZK tomonidan O'zbekiston Karate Milliy Federatsiyasi tavsiyasi bilan o'rnatiladi.

Transfer va qabul standartlarini qabul qilish OZK murabbiylari hamda o'qituvchilari va O'zbekiston Karate Milliy Federatsiyasi tomonidan tavsiya etilgan etakchi mutaxassislardan iborat tanlov komissiyasi tomonidan amalga oshiriladi.

## **2. Qabul qilish va test standartlarining shartlari va mazmuni**

Karate WKFning umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va maxsus texnik- taktik tayyorgarligi uchun qabul qilish standartlari uchun shartlar va talablar OZK tomonidan tasdiqlangan.

Qabul qilish va test standartlarining tarkibi OZK murabbiylar kengashi tomonidan O'zbekiston Karate Milliy Federatsiyasi bilan kelishilgan holda o'rnatiladi:

1. UJT uchun qabul qilish va uzatish standartlarining taxminiy tarkibi:



### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	Bolalar/ Малчики	Qiz bolalar/ Девочки
			7 yosh/лет	7 yosh/лет
1.	<b>30 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 30 м. (сек)	10	7.45 sek.	8.10 sek.
		7	8.55 sek.	9.10 sek.
		5	9.20 sek.	9.50 sek.
2.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b> Прыжки в длину с места (см)	10	80 sm.	70 sm.
		7	70 sm.	60 sm.
		5	60 sm.	50 sm.
3.	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	10	20	20
		7	15	15
		5	10	10

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	Bolalar/ Малчики	Qiz bolalar/ Девочки
			8-9 yosh/лет	8-9 yosh/лет
1.	<b>60 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 60 м. (сек)	5	9 sek.	9.80 sek.
		4	10 sek.	10.90 sek.
		3	11 sek.	11.70 sek.
2.	<b>Qo'lda tayanib yotib-turish</b> Отжимания	5	10	9
		4	8	7
		3	6	5
3.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b> Прыжки в длину с места (см)	5	120 sm.	115 sm.
		4	130 sm.	125 sm.
		3	140 sm.	135 sm.

4.	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	5	25	20
		4	20	15
		3	15	10

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	Bolalar/ Малчики	Qiz bolalar/ Девочки
			10-11 yosh/лет	10-11 yosh/лет
1.	<b>30 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 30 м. (сек)	6	5.45 sek.	7.10 sek.
		4	5.55 sek.	7.30 sek.
		2	6.20 sek.	8.00 sek.
2.	<b>100 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег на 100 (сек)	6	17 sek.	17.50 sek.
		4	18 sek.	18.50 sek.
		2	19 sek.	19.50 sek.
3.	<b>Turnikda tortilish</b> Подтягивание на перекладине	6	7	5
		4	6	4
		2	5	3
4.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b> Прыжки в длину с места (см)	6	140 sm.	145 sm.
		4	150 sm.	155 sm.
		2	160 sm.	165 sm.
5.	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	6	30	25
		4	25	20
		2	20	15

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	Bolalar/ Малчики	Qiz bolalar/ Девочки
			12-13 yosh/лет	12-13 yosh/лет
1.	<b>30 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 30 м. (сек)	6	5 sek.	6 sek.
		4	6 sek.	7. sek.
		2	7 sek.	7.50 sek.
2.	<b>100 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег на 100 (сек)	6	15 sek.	16 sek.
		4	16 sek.	17 sek.
		2	17 sek.	18 sek.
3.	<b>Turnikda tortilish</b> Подтягивание на перекладине	6	8	6
		4	6	5
		2	5	4
4.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b> Прыжки в длину с места (см)	6	160 sm.	155 sm.
		4	150 sm.	145 sm.
		2	140 sm.	135 sm.
5.	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	6	35	30
		4	30	25
		2	25	20

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	O'smirlar/ Кадет	Qizlar/ Кадет
			14-15 yosh/лет	14-15 yosh/лет
1.	<b>30 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 30 м. (сек)	6	4.80 sek.	5.10 sek.
		4	5.20 sek.	6.00 sek.
		2	6.00 sek.	6.70 sek.

2.	<b>100 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег на 100 (сек)	6	14 sek.	15 sek.
		4	15 sek.	16 sek.
		2	16 sek.	17 sek.
3.	<b>Turnikda tortilish</b> Подтягивание на перекладине	6	10	8
		4	8	6
		2	6	4
4.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b> Прыжки в длину с места (см)	6	170 sm.	165 sm.
		4	160 sm.	155 sm.
		2	150 sm.	145 sm.
5.	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	6	45	40
		4	40	35
		2	35	30

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	O'smirlar/ Юниоры	Qizlar/ Юниоры
			16-17 yosh/лет	16-17 yosh/лет
1.	<b>30 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 30 м. (сек)	6	4.50 sek.	4.90 sek.
		4	5.50 sek.	5.60 sek.
		2	5.90 sek.	6.20 sek.
2.	<b>100 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег на 100	6	12 sek.	14 sek.
		4	13 sek.	15 sek.
		2	14 sek.	16 sek.
3.	<b>Turnikda tortilish</b> Подтягивание на перекладине	6	14	9
		4	12	7
		2	10	5
4.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b>	6	200 sm.	185 sm.
		4	180 sm.	175 sm.
		2	160 sm.	165 sm.

	Прыжки в длину с места (см)			
5.	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	6	50	35
		4	45	30
		2	40	25

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	Yoshlar/ Молодые	Yoshlar/ Молодые
			18-21 yosh/лет	18-21 yosh/лет
1.	<b>30 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 30 м. (сек)	6	4.00 sek.	4.20 sek.
		4	4.10 sek.	4.30 sek.
		2	4.15 sek.	4.50 sek.
2.	<b>100 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег на 100	6	12 sek.	13 sek.
		4	13 sek.	14 sek.
		2	14 sek.	15 sek.
3.	<b>3000 m. Masofaga yugurish(sek)</b> Бег на 3000	6	12 min	13 min
		4	13 min	14 min
		2	14 min	15 min
4.	<b>Turnikda tortilish</b> Подтягивание на перекладине	6	20	15
		4	18	13
		2	16	10
5.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b> Прыжки в длину с места (см)	6	210 sm.	200 sm.
		4	200 sm.	180 sm.
		2	180 sm.	165 sm.
6	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	6	80	65
		4	65	55
		2	55	50

## Umumiy jismoniy tayyorgarlik

T/r	Me'yorlar	Ball	Erkaklar/ Мужчины	Ayollar/ Женщины
			+ 18 yosh/лет	+ 18 yosh/лет
1.	<b>30 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег 30 м. (сек)	6	4.00 sek.	4.20 sek.
		4	4.10 sek.	4.30 sek.
		2	4.15 sek.	4.50 sek.
2.	<b>100 m. Masofaga yugurish (sek)</b> Бег на 100	6	12 sek.	13 sek.
		4	13 sek.	14 sek.
		2	14 sek.	15 sek.
3.	<b>3000 m. Masofaga yugurish(sek)</b> Бег на 3000	6	12 min	13 min
		4	13 min	14 min
		2	14 min	15 min
4.	<b>Turnikda tortilish</b> Подтягивание на перекладине	6	20	15
		4	18	13
		2	16	10
5.	<b>Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)</b> Прыжки в длину с места (см)	6	210 sm.	200 sm.
		4	200 sm.	180 sm.
		2	180 sm.	165 sm.
6	<b>Chuqur o'tirib-turish</b> Глубокие приседание	6	80	65
		4	65	55
		2	55	50

Eslatma: Sinov jarayoni:

1. 30 metrga yugurish – stadionda yoki zalda, sport formasida. Kamida 2 karatechi musobaqasi o'tkazilada. Marra chizig'ini kesib o'tish natijasi orqali aniqlanadi;

2. 100 m va 3000 m yugurish – masofani bosib o'tish natijasiga ko'ra aniqlash uchun sinov stadionda o'tkaziladi. Kamida 2

karatechi musobaqasi o'tkaziladi. Marra chizig'ini kesib o'tish natijasi orqali aniqlanadi;

3. turnikni qo'llar bir-biridan alohida ushlab tortilish. Jismoniy mashqlar sur'ati o'zlari alohida yolg'iz, yordamlarsiz amalga oshiriladi. Agar qo'llar egilayotganda turnik dastasi iyagidan oshgan bo'lsa, tortish amalga oshirildi deb hisoblanadi. Oyoq va tananing yordamchi harakatlariga bo'lgan urinishlar hisobga olinmaydi;

4. turgan joyda uzoqlikka sakrash maxsus engil atletikaga asoslangan qum bilan to'ldirilgan yo'lakchada stadionda amalga oshiriladi, bunda ikki oyoq bir joyda turgan holatda sakrash amalga oshiriladi. Sakragan vaqtda tushgan joy holati hisobga olinadi. Agarda sakragandan so'ng oyoqlar oldinda qo'llar orqaga kelib tushsa demak orqaga kelib tus'hgan qo'l joyi hisoblanadi,

5. chuqur to'liq qo'llar bosh orqasida o'tirib - turishda har bir o'tirib-turish to'liq bo'lishi talab etiladi agar yarim xolatda o'tirib turish qayd etilsa; shu joyigacha bo'lgan o'tirib - turish xisobga olinadi va bahs to'xtatiladi.

2. MJT va TTT uchun qabul qilish va uzatish standartlarining taxminiy tarkibi:

<b>Usullar mavzusi</b>	<b>Qabul qilis'h usullari</b>
<b>Maxsus jismoniy tayyorgarlik</b>	
Mosda turish	Mos holatida turganda qo'llar oyoqqa yaqin holatda bo'lishi va bir marotaba oyoqqa tekkizishi lozim.
Kipadachi (stoyka) da o'tirish	Kipadachida chuqur qo'llar cho'zilgan, gavda to'g'ri ushlangan holatda 3. min o'tiris'h
Bir oyoqda turishda muvozanatni saqlash, boshqa oyoqni ko'krakka bosish bilan	Tik turgan holatda qo'llab-quvvatlovchi oyoq tizzalari hech qanday bukilmadan qat'iy to'g'ri turishi 3 min
Turgan joyda	Aylanib bo'lingandan so'ng 2 m masofaga qo'yilgan

ikki qo'l kaftlari bilan quloqni yopib gavidani yarim egib 5 marta aylanish	maxsus belgini aniq ushlash
Kamaeda 3 min sakrash	Ushbu holatda 3 minut diqqatni bo'lmay. qo'llar tushib ketmasligi va bitta joyda bo'shahmay bir xil ritmda sakrashligi lozim.
<b>Texnik va taktik tayyorgarlik</b>	
Chap qo'lda kizami zarbasi	Zenkusdi dachi (stoyka)da bir va ikki hadlab kizami zarbasi (podshag, step)
O'ng qo'lda kizami zarbasi	
Oyoq zarbalari mavashi geri ren mavashi geri Ura mavashi geri	Bittalik mavashi geri va ren ikkitalik mavashi geri zarbalari bosh qismga yo'naltiriladi bunda tizzalar oxirigacha bukilib, zarba tepiladi .Ura mavashi gerida oyoq tizzalari zarbaga yo'naltirilganda oxirigacha bukilishi va bos'h qismiga tepilishi lozim
Aldash usuli ren suki chudan	Ushbu holatda zenkusdi dachi kamaeda sakragan holatda oldingi qo'l bilan yuzga kizami zarbasi bilan oldidagi raqibni aldagan holatda chudan qorin qismiga gyaku suki zarbasini chuqur va to'liq xolatda yo'naltirish
Aldash usuli kizami suki mavashi geri jodan	Ushbu holatda kizami qo'l zarbasi bilan yuzga zenkusdi dachi kamae xolatida sakragan xolatda aldab oyoq bilan mavashi geri zarbasini oldidagi raqibining bosh qismiga zarba berish
Qarshi hujum ixtiyoriy zarba bilan javob qaytarish lekin qarshi hujumdagi zarba aniq va qonun-qoidalarga javob berishi lozim	Ushbu holatda oldidagi raqib ren suki chudan zarbasini yoki mavashi geri zarbasini yo'naltiradi



## **VI BO‘LIM**

### **YAKUNIY QOIDALAR**

#### **1. O‘quv dasturini amalga oshirish**

O‘quv dasturini yuqori darajada bajarish uchun asosiy talablarga javob beradigan tashkilot OZK hisoblanadi va u quyidagilarga javobgar hisoblanadi:

1. Karate sport turining tegishli jihozlari va inventarlariga ega bo‘lishi;

2. Murabbiylar va karate WKF talabalarining turli sport tadbirlarida ishtirok etishini ta‘minlash;

3. OZKda murabbiy va o‘qituvchilar uchun malaka oshirish;

4. OZK karate WKF mutaxassislari talabalarining tibbiy nazoratini va biologik tibbiy tiklanishini ta‘minlash;

5. "Karate WKFning sportchilari, murabbiylari va boshqa mutaxassislarini mulkiy qo‘llab-quvvatlash jadvali" ga muvofiq OZK murabbiylari, o‘qituvchilari va talabalari – OZK mutaxassislar bilan ta‘minlash; karate WKF bo‘yicha "Sport va boshqa ins’hootlarni sport anjomlari va inventarlari bilan jihozlash to‘g‘risidagi hisobot kartasi" ga muvofiq karate WKF bo‘yicha eng zarur jihozlar, anjomlar va boshqa sport va texnik jihozlarga ega bo‘lishini ta‘minlashi zarur.

#### **2. Maxsus qoidalar**

1. OZK karate WKF talabalarini boshqa o‘quv yurtiga o‘tkazish OZK va O‘zbekiston Karate Milliy Federatsiyasidan ro‘yxatdan o‘tgan karate WKF – talabasi o‘rtasida tuzilgan shartnomaga muvofiq qonun hujjatlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

2. OZKning qonunda belgilangan tartiblarini trener-o‘qituvchi va karate WKF-talabasi buzgan hollarda OZK tegishli choralar ko‘rishi va intizomiy jazo beradi. (diskvalifikatsiya va h.k.).

3. Shuni tushunish kerakki, ushbu o‘quv dasturining matnlari faqat taqdimot qulayligi uchun taqdim etiladi. Erkak jinsdagi xususiy shaxslarga qilingan murojaat, agar ayolning jinsi to‘g‘risida aniq tushuntirishlar berilmagan bo‘lsa, ayol jinsiga

murojaat sifatida ko'rib chiqilishi kerak. Ushbu o'quv dasturidagi barcha nomlar va ta'riflar yakka va ko'plik shaklida, ularning ma'nosiga zarar yetkazmasdan ishlatilishi mumkin.

## Adabiyotlar

1. F. A .Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. 2004-yil
2. T. S. Usmonxo'jayev Jismoniy tarbiya. 2011-yil
3. N.K.O'tkirov. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirishning tibbiy-biologik asoslari. 2013-yil
4. Rasulov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uni o'qitish metodikasi. 2013-yil
5. M. S. Olimov. Sport-pedagogik mahoratni oshirish. 2017-yil
6. X. Saliyev. Jismoniy tarbiya va sport. 2019-yil
7. Masako Kagawa. The Power Which Changes & The Power Which You Change (O'zgartiradigan kuch va siz o'zgartiradigan kuch) 2007-yil
8. Д.И.Макаридил Методика подготовки спортсменов высокою квалификацие в карате WKF. 2007 г.
9. Микрюков. В.Ю. Энциклопедия карате История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. 2014 г.
10. Макарова.Г.А. Спортивная медицина. 2003 г.
11. Y. Masharipov Sport psixologiyasi. 2010 yil
12. WORLD KARATE FEDERATION 7 - 9, June 2019
13. LEX.UZ-.

**O‘. R. Bekpo‘latov**

# **KARATE WKF SPORT TURI BO‘YICHA MAHORAT OSHIRISH**

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times new Roman» garniturasida, Ofset qog‘ozida

Bosma tabog‘i 6,25 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 38

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy