

**11-12 yoshli karatechilarnig tezkorlik va kuch sifat ko'rsatkichlarini
rivojlantirish metodlari**

Qurbonaliev Ro'zamurod Safaralizoda

“Alfraganus universiteti” magistiranti

Tel.+99890 502 10 99

Anatatsiya. Ushbu maqolada muallif 11-12 yoshli karatechilarni tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda “vertikal sakrash” “qisqa masofada usullarda yugurish” hamda basseynida suzish haftada bir marta foydalanish hisobida tadqiqot guruhida inkor etib bo'lmaydigan ijobiy natijalarga erishgan.

Kalit so'zlar. Karate, tezkor kuch, jismoni sifat, vertikal sakrash, metodikalar, mashg'ulot, eksperiment.

Mavzunig dolzarbligi. Shundan iboratki 11-12 yoshli karatechilarni tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun bir nechta metodlar mavjud. Bu metodlar vertikal sakrash” “qisqa masofada usullarda yugurish” hamda basseynida suzish haftada bir marta foydalanish hisobida tadqiqot guruhida inkor etib bo'lmaydigan ijobiy natijalarga erishgan. Bu metodlar o'quvchilarni tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam berish uchun keng qo'llaniladigan usullardir. O'quvchilarni qiziqishlarini oshirish, o'zlarini kurashning turli aspektlariga tayyorlash va rivojlantirish uchun bu metodlardan foydalanayish mumkin. Biroq, bu metodlar ustida trener yoki o'qituvchining kuzatuv va yordam berishiga ham e'tibor berilishi kerak. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishini va psixologik tayyorliklarini oshirishning yanada ham ko'proq usullari mavjud bo'lishi mumkin va psixologik tayyorlikni o'rganishni o'z ichiga oladi. Quyidagi usullar tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam berishi mumkin:

yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo'llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz bilan takroriy bajarish

metodi; mashq metodi, aralash rejimda mushakishlari paytida bajariladigan.

Bizning maqsadimiz 11-12 yoshli karatechilarnig tezkorlik va kuch sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirish to'g'risida tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar tanlab olindi:

- yoshlarda tezkorlik sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish;
- yoshlarda kuch sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish.

Tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi; tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot abekti. Toshkent viloyat Chirchiq shahar TAYFUN karatechilar zali.

Tadqiqot tashkil itishi. TAYFUN karatechilardan 20-nafar 11-12 yoshili o'g'il bollarni ajratib oldim, ularni albata razriyat asosida saralab oldik ba ularni ikki guruhga ajratdik. Tajriba guruh va Nazorat guruhi.

Foydalangan vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li bilan yuklamani puxta me'yorlashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarni rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to'ldirilgan, shtanga, tosh, gantellar bilan mashqlar; barcha har xillikda sprint yugurishi, tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va

h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, "tezkorlik to'sig'i" ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo'llash metodi, strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod), bu paytda kuchli zo'riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi, asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda), yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko'proq sezilarli o'rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturaviy muhim bo'lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi

(dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

Tajriba va nazorat guruhiga mansub sinaluvchilarning texnik usullarini bajarish vaqt natijalaridynamikasi (tadqiqot boshida)

1-jadval

№	Gizami dzuki hvzatbasi 15-soniyada		Gyaka dzuki zarbasi 15-soniyada		Himoya payti uramavashi zarbasi 15-soniyada	
	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi	Nazorat Guruxi
1	15	16	17	16	13	13
2	16	17	18	18	14	13
3	15	15	16	17	13	13
4	16	15	17	15	12	11
5	16	14	19	17	13	12
6	15	15	18	15	12	13
7	16	16	16	16	13	14
8	15	15	15	16	14	13
9	14	15	18	18	15	14
10	16	15	19	17	12	13
Summa	154	153	173	165	131	129
O'rtacha	15,4	15,3	17,3	16,5	13,1	12,9
Sigma	0,699206	0,823273	1,337494	1,080123	0,994429	0,875595
V	4,540298	5,380867	7,731176	6,546203	7,591061	6,787558
t student	0,316228		0,894427		0,447214	
P						

Olingan natijalardan so'ng tajriba guruxi sinaluvchilariga biz tomonimizdan tanlab olingan anaerob mashqlarni xar mashg'ulot davomida muntazam bajarilishi tashkillashtirildi.

Mashg'ulot tayyorgarlik qismida asosan anaerob mashqlardan tarkibiga kiruvchi mashqlar saralab olindi va xar mashg'ulotni tayyorgarlik qismida foydalanib borildi.

1. Qisqa masofaga yugurish.
2. Mokisimon yugurish (5 metrga).
3. 10 soniya ichida 5 marotabadan o'tirib turib **gizami** zarbasini berish.

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi

4. Sherigi ro'parasida tik turgan holatda tezlikga yugirib 1-marta utirib turib yakazuki zarbasini berish 15 soniya ichida takrorlash).

5. Suv havzasida 20 metr masofaga suzish. (haftada bir kun)

Tajriba va nazorat guruhiga mansub sinaluvchilarning texnik usullarini bajarish vaqt natijalari dinamikasi (Tadqiqot oxirida)

2-jadval

	Gizami dzuki zatbasi 15-soniyada		Gyaka dzuki Sarbasi 15-soniyada		Mavashi zarbasi 15-soniyada	
	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba Guruxi	Nazorat guruxi
1	18	16	21	16	15	13
2	20	19	22	18	16	14
3	19	15	20	17	15	13
4	21	20	20	15	15	13
5	19	17	22	17	14	12
6	19	18	21	15	15	13
7	20	19	21	16	15	14
8	18	16	20	16	14	13
9	18	17	19	18	15	14
10	20	19	22	17	15	14
Summa	192	176	208	165	149	133
O'rtacha	19,2	17,6	20,8	16,5	14,9	13,3
Sigma	1,032796	1,646545	1,032796	1,080123	0,567646	0,674949
V	5,379144	9,35537	4,965363	6,546203	3,809706	5,074801
T student	2,603165		9,098958		1,264911	
P						

Xulosa: Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, "to'p uchun

kurash” o‘yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o‘rta yoshdagi o‘spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg‘u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o‘spirinlar mashg‘ulotlarida yana ko‘proq e‘tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining “strukturaviy muvofiqligi” ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e‘tibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi bo‘yicha asosiy mashqlarga o‘xshash tegishli mashg‘ulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki yosh sportchilarning jismoniy sifat darajalarini to‘g‘ri tizimlashtirilishi ulardagi texnik usullarni o‘rganishlarida katta ahamiyat kasb etadi. Texnik usullarni rivojlanishida maxsus jismoniy sifatlarni takomillashganligi bellashuv jarayonlarida yaqqol isbotini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Sh.A. Arslonov– “Karate-do dunyosini o‘rganing” O‘quv-uslubiy qo‘llanma Toshkent “Istiqbol” 2005y.
2. B.J.Raxmonov, M.Fattaxov – Kata va Kumite bo‘yicha musobaqa qoidalari 90 talqini Toshkent 2015 yil o‘quv qo‘llanma .
3. Sh.A.Arslonov. Sport pedagogik mahoratni oshirish karate O‘quv qo‘llanma Chirchiq 2022