

**11-12 yoshli karatechilarni tezkorlik va kuch sfat kursatgichlarni  
rivojlanish metodlari**

***Qurbonaliev Ro‘zamurod Safarali zoda***

*“Alfraganus universiteti” magistranti*

*Tel:90 502 10 99*

**ANATATSIYA:** *Ushbu maqolada muallif 11-12 yoshli karatechilarni tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda “vertikal sakrash “qisqa masofada harxel usullarda yugirish “hamda basinda suzish haftada bir marta foydalanish hisobida tadqiqot guruhida inkor itib bulmaydigan ilobi natijalarga irishgan.*

**Kalit suzlar:** *Karatechi, tezkor kuch,jismoni sifat,vertical sakrash, metidikalar,mashg‘lot,ekispremint.*

Mavzu dolzarbligi. Shundan iboratki 11-12 yoshli karatechilarni tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun bir necha metodlar mavjud Bu metodlar vertical sakrash “qisqa masofada usullarda yugirish” hamda basinda suzish haftada bir marta foydalanish hisobida tadqiqot guruhida inkor itib bulmaydigan ijobi natijalarga irishgan. Bu metodlar o`quvchilarni tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam berish uchun keng qo`llanadigan usullardir. O`quvchilarni qiziqishlarini oshirish, o`zlarining kurashishining turli aspektlariga tayyorlash va rivojlantirish uchun bu metodlardan foydalanish mumkin. Biroq bu metodlar ustida trener yoki o`qituvchilarning kuzatuv va yordam berishga ham e'tibor berish kerak. O`quvchilarning jismoniy rivojlanishini va pisixologik tayyorliklarni oshirishning yanada ham kuproq usllari mavjud bo`lishi mumkin va pisixologik o`ganishni o`z ichiga oladi. Quyidagi usullar tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishiga yordam berishi mumkin:

yugirish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish;

tezkor-kuch xarakterdagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka

## *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*

metodlari qo'llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz bilan takroriy bajarishmetodi; mashq metodi, aralash rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Biznig maqsadimiz; 11-12 yoshli karatechilarni tezkor va kuch sfat kursatgichlarini rivojlantirish tugrisida tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot maqsadidan kilib chiqib quydagi vazifalar tanlab olindi;

-yoshlarda tezkorlik sfatini rivojlantirish usullarini o'rganish ;

- yoshlarda kuch sfatini rivojlantirish usullarini o'rganish ;

Tezkor-kuch sfatlarini rivojlanishida quydagi tadqiqot usullaridan foydalan; tadqiqotda ilmi uslubi adabiyotlarni tahlil qilish va umumi lashtirish,pedagogic kuzatish, pedagogic tajriba,matematik statistika tahlillaridan foydalanilgan.

Tadqiqot abikti; Toshkent viloyat Chirchiq shahar TAYFUN karatechilar zali.

Tadqiqot tashkil itishi. TAYFUN karatechilardan 20 nafar 11-12 yoshli o'g'lbolar ajratib olindi, ularni albatta razriyad asosida saralandi va ularni iki guruhga ajratildi ; tajriba guruhi; nazorat guruhi;

Foydalangan vosita va metodlarni ratsional qullash yuli bilan yuklamani puxta miyorlashishning maqsadga muvofiqligini tastiqladilar . Mashg'ulotning vosita va metodlardan notug'ri foydalanish paytida, yuklamalarni kuchaytirish bolalar va usmirlar organizimiga salbi tasir qilishi mumkin, shunig uchun ham organizim charchoqdan saqlashda velosipitda yurush ,suzish,harakatli uynlardan foydalanish maquldir.

Yosh sportchilarnig tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta etibor berish darkor. Tezkorlik sflatlarni rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari , bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda likin kuch hajmida qiyinlashtirilgan sharoitda bajarishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishnig asosi vositalari og'irlik va og'riqsiz bilan sakrash hamda sakrovchi mashqlar xisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari , duldirma to'plar va qopchalar bilan mashqlar ,qum bilan tuldirilgan, shtanga, tosh gantelar bilan gantellar bilan mashqlar; barcha har xelda

sprinter yugurish ; tepalikda yugirish; qumloq yirda yugurish; va h.k.

Tezlik darajasinig bir xil bulishidan qochish uchun, „ezkorlik tusig‘ininig paydo bulishi va trenirovka jarayonini g samaradorligini chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sflatlarini tarbiyalashnig quydagi metodlardan fotalanish maqsadga muvofiqdir: tezkor –kuch mashqlarini takrori qullash metodi; strukturasi aynan bir xel musobaqa mashqlari (denamik kuchlanishitakriri metid) bu paytda kuchli zuriqish chegarasida nisbatan yingil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi.Qaysiki yosh sporchi ixtisoslashgan, maksimal tez tepta, optimal harakat ampiludasini saqlash bilan (standart sharoitda); yingillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi.Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xel musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug`ullanuvchilarning barcha harakat aparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asaosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi ) namoyon qila bilish tarbiyalash shuningdek har xel sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada kuproq sezilarli o`rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta’sir kursatish imkoniyatiga ega bo`lgan , tanlagan sport turida kuchlanishning namoyon bo`lishi uchun strukturaviy muhim bo`lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo`lishi kerak, qaysiki yosh siportchi 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 yunaltirilgan 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 (dinamik kuchlanishmetodi); static kuch mashqlarni takroriy bajarish metodi.

## ***Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi***

Tajriba va nazorat guruhiga mansub sinovchilarning texnik usullarini bajarish vaqt natijalari dinamikasi (tadqiqot boshida)

**1-jadval**

№	Gizami dzuki Tajriba guruhida		Gyaka dzuki Nazorat guruhida		Himoya payti Tajriba guruhida	
	Tajriba guruhida	N	Tajriba guruhida	N	Tajriba guruhida	Nazorat guruhida
	15	1	17	1	13	1
	16	17	18	18	14	13
	15	15	16	17	13	13
	16	15	17	15	12	11
	16	14	19	17	13	12
	15	15	18	15	12	13
	16	16	16	16	13	14
	15	15	15	16	14	13
	14	15	18	18	15	14
<b>0</b>	16	15	19	17	12	13
umma	4	153	3	165	131	129
rtacha	4	15,3	3	16,5	13,1	12,9
igma	99206	3273	37494	123	4429	5
	4,5	5,38	7,7	6,546	7,59	6,78755

## Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi

	40298	0867	31176	203	1061	8
	0,3		0,8		0,44	
studint	16228		94427		7214	

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. Moksimon yugurish (5 metr).
3. 10 soniya ichida 5 marotabadan utirib turib gizami zarbasini birish.
4. Sherigi ro'parasida tik turgan xolatda tizlikga yugirib 1-marta utirib turib yakazuki zarbasini birish 15 soniya ichida takrorlash).
5. Suv xavzasida 20 metr masofaga suzish. (xaftada bir kun)

Tajriba va nazorat guruhiga mansub sinovchilarning texnik usullarini bajarish vaqt natijalari dinamikasi (tadqiqot oxirida)

### 2-jadval

	Gizami dzuki Nzarbasi 15-soniyada		Gyaka dzuki Sarbasini 15-soniyada		Mavashi zarbasi 15-soniyada	
	Tajriba guruhu	Nazorat guruhu	Tajriba guruhu	Nazorat guruhu	Tajriba guruhu	Nazorat guruhu
<b>1</b>	18	16	21	16	15	13

## Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi

2	20	19	22	18	6	1	14
3	19	15	20	17	5	1	13
4	21	20	20	15	5	1	13
5	19	17	22	17	4	1	12
6	19	18	21	15	5	1	13
7	20	19	21	16	5	1	14
8	18	16	20	16	4	1	13
9	18	17	19	18	5	1	14
10	20	19	22	17	5	1	14
Summa	192	176	208	165	49	1	133
Urtacha	19,2	17,6	20,8	16,5	4,9	1	13,3
Sigma	1,0	1,6	1,0	1,0	0,	0,67	
	32796	46545	32796	80123	567646	4949	
	5,3	9,3	4,9	6,5	3,	5,07	
	79144	5537	65363	46203	809706	4801	
Student	2,6		9,0		1,		
	03165		98958		264911		
P							

**Xulosa:** Shugʻullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama taʼsir koʻrsatish va mashgʻulotni joʻshqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik koʻrsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «toʻp uchun kurash» oʻyini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar oʻrta yoshdagi oʻspirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urgʻu bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega boʻlgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi oʻspirinlar mashgʻulotlarida yana koʻproq eʼtibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga eʼtibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi boʻyicha asosiy mashqlarga oʻxshash tegishli mashgʻulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Tadqiqot shuni koʻrsatdiki yosh sportchilarning jismoniy sifat darajalarini toʻgʻri tizimlashtirilishi ulardagi texnik usullarni oʻrganishlarida katta ahamiyat kasb etadi. Texnik usullarni rivojlanishida maxsus jismoniy sifatlarni takomillashganligi bellashuv jarayonlarida yaqqol isbotini koʻrsatadi.

### **Adabiyotlar roʻyxati**

1. Arslonov Sh.A. – “Karate-do dunyosini oʻrganing” Oʻquv-uslubiy qoʻllanma Toshkent “Istiqbol” 2005y.
2. B.J.Raxmonov, M.Fattaxov – Kata va Kumite boʻyicha musobaqa qoidalari 9.0 talqini Toshkent 2015yil oʻquv qoʻllanma .