

KARATECHILARNING TEZKOR-KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRUVCHI VOSITALARINING SAMARADORLIGI

Toshtemirova Saodat Ilhombek Qizi

O'zjtsu Jangovar Yakkakurash Sport Turlari Nazariyasi VA USLUBIYATI KAFEDRASI

2-BOSQICH TALABASI

EMIL: TOSHTEMIROVASAODAT701@gmail.com

Annotatsiya: Sportning har bir turini, jumladan Karatени rivojlantirish, yoshlarni Karate jalb etish borasida ko'plab sa'y- harakatlar olib borilmoqda. Karate bugungi kunda engommaviy sport turiga aylanib bormoqda. Mamlakatimiz Karatechilari jahon arenalarida yuqori natijalarni ko'rsatishmoqda. Karatening Kumite turidan ham ko'plab umidli sportchilar yetishib chiqmoqda. Kumite turi Karatening eng tomoshabop turi bo'lishi bilan birgalikda, texnik jihatdan eng qiyin turi hisoblanadi. Bu tur sportchidan tezkorlik, tezkor-kuch, tezkor-chidamlilik, chaqqonlik, kuch-chidamlilik, egiluvchanlik, koordina- siya kabi jismoniy sifatlarni hamda mustahkam sport xarakterini talab qiladi.

Kalit so'zlar; Karate, Jismoni, Tezkor-kuch, Texnika, Karate, Chidamlilik, Yuklama, Texnika, Tiklanish, Sakarsh, mashqlari ,Tortuvchi, vositalar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Prezidentning 2023 yil 3-noyabrda imzolagan qarori bilan 2023-2026 yillarda karate (WKF) sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari belgilandi.Unga ko'ra, aholining barcha qatlamlari karate bilan shug'ullanishi uchun hududlarda «Karate hamma uchun» dasturi amalga oshirildi hamda bog'chalarda «Kids karate» (kids karate) loyihasi ishga tushirildi. Qaror bilan O'zbekiston

karate milliy federatsiyasi O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi etib qayta tashkil qilinib, joylarda uning hududiy bo‘linmalari faoliyati yo‘lga qo‘yiladi.

Kumitechilarning mashg‘ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo‘llash sportchining organizmini o‘ta charchashga ehtimolliligini oshiradi.

Mashg‘ulot hajmini kamaytirish umumiy jismoniy tayyorgarlikni pasayishiga, organizmni mashg‘ulot yuklamalariga yuqori moslanuvchanligini oshirish esa yangi sport formasi rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

Bu faktorlar orasida “oltin nisbat”ni topish maqsadga muvofiqdir. Texnikani takomillashtirish, dam olish oraliqlarini to‘g‘ri tashkil etish, tiklanishning tibbiy va psixologik vositalarini qo‘llash Kumitelarning natijasining yaxshilanishi va bu natijani ushlab turishning muhim tomonlaridan biridir

Kumitechilarni musobaqalarga tayyorlashda yuqoridagilarga alohida e‘tibor qaratish bilan birgalikda, bellashuv muhim omillardan biri bo‘lgan tezkor-kuch sifatini rivojlantirishning samarali vositalaridan foydalanish ham muhim ahamiyat kasb etadi. bellashuvda juda muhim bo‘lgan jismoniy sifat tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda sakrash mashqlari, har xil tortuvchi vositalar bilan bajariladigan mashqlar hamda og‘ir atletika vositalaridan foydalanish yaxshi samara beradi. Eng muhimi, bu vositalar orasidan eng samaralilarini tanlab olish asosiy vazifa sanaladi.

Kumite chilarning tezkorkuch sifatini rivojlantirishda eng samarali ta’sir etuvchi vositalarni tanlab olish.

Kumitechilarning tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi vositalarni aniqlash; – tezkor-kuch sifatini rivojlanitiruvchi vositalar orasidan eng samaralilarini tanlab olish va amaliyotga tadbqiq etish;

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tezkor-kuch qobiliyati yenguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki qo‘nuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o‘tishda namoyon bo‘ladi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarining namoyon bo‘lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog‘liq. Bu xarakter har xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida aks etadi. Demak, tezkor-kuch qobiliyatini namoyon bo‘lishida kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur hisoblanadi.

Tezkor-kuch qobiliyati kumitechilarning tayyorgarligida, startdan chiqish, g‘ovlar orasida yugurish hamda kumite texnikasini samarali amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotni tashkil qilishda dastavval, tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiruvchi vositalar jamlab olindi va bu vositalar 3 ta guruhga ajratildi. Birinchi guruhga, tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiruvchi an’anaviy vositalar kiritildi. Bu vositalar karatechilarning mashg‘ulotlarida eng ko‘p qo‘llaniladigan sakrash (turgan joydan uzunlikka sakrash, Ura mavashi zarbasini berish, 30-soniya ichida mavashi zarbasini berish, ustinga yuqoriga cakrab chiqish, (marta.)

Ikkinchi guruhga xar hil tortuvchi vositalar orqali bajariladigan maxsus mashqlar: sport rezina arqoni bilan yugurish, sakrashlar, to‘ldirma to‘pni yarim o‘tirgan holatdan yuqoriga uloqtirish, qiya balandlikka juft oyoqda sakrab chiqish, Bir uchi maxkamlangan arqon bilan giyako dzuki zarbasini berish

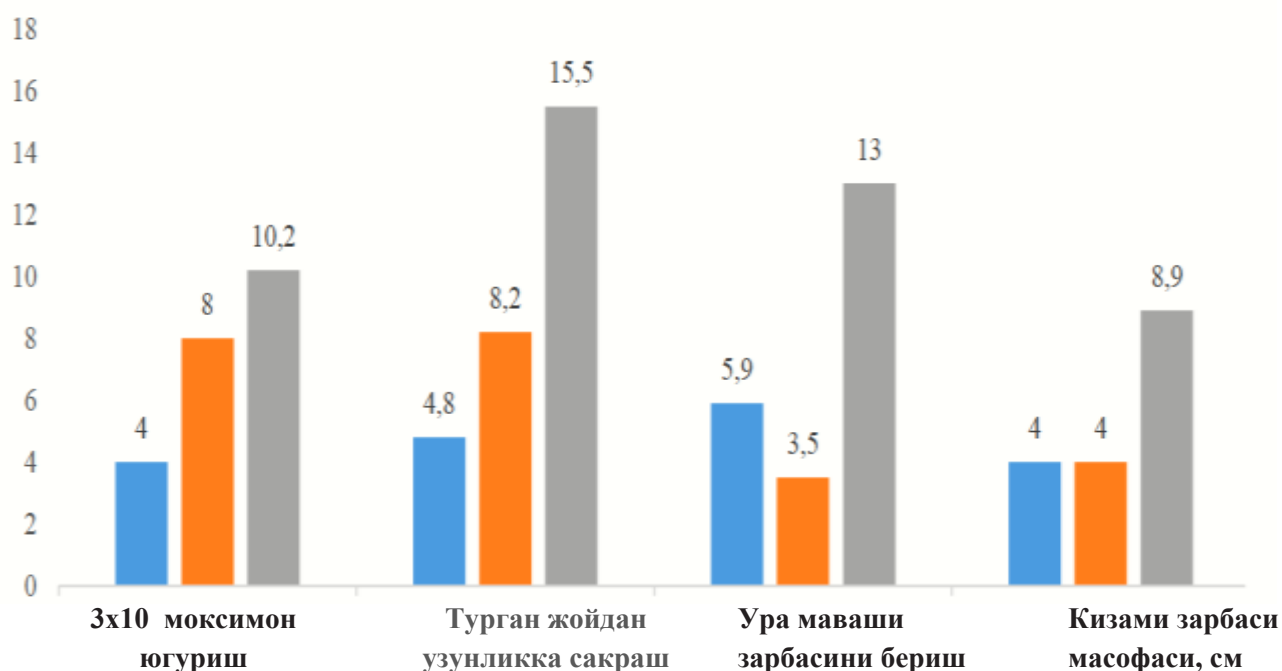
Uchinchi guruhga og‘ir atletika vositalari bilan bajariladigan mashqlar jamlandi. Bu mashqlarga yelkada shtanga bilan yuqoriga sakrash, Yelkada shtanga bilan yarim o‘tirgan holatdan yuqoriga sakrash,, yelkada shtanga bilan sakrab oyoqlarni almashtirish, yarim o‘tirgan holatda Og‘ir kamzil bilan sakrab o‘tirib turish , (1-jadvalga qarang). 8 hafta davomida tadqiqotga jalb etilgan atletlarni 15 nafardan 3 guruhga ajratildi va ularning

mashg‘u- lotlarida yuqoridagi ajratib olingan mashqlar har bir guruhga alohida qo‘llanildi. Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiruvchi tanlangan vositalar tayyorgarlik davrida atletlarning haftalik mashg‘ulotlarida 3 martadan qo‘llanildi. Tadqiqotdan oldin va keyin atletlarni tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanish ko‘rsatkichlari(1-rasmga qarang) aniqlab beruvchi testlar (30 m.ga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, to‘ldirma to‘pni sakrab pastdan oldinga uloqtirish, g‘ovga hujum qilish masofasi) olindi va taqqoslandi (2-jadvalga qarang)

	Анъанавий воситалар	Бир кунлик машғулотда қўлланиладиган меъёри	Тортувчи воситалар орқали бажариладиган махсус машқлар	Бир кунлик машғулотда қўлланиладиган меъёри	Оғир атлетика воситалари	Бир кунлик машғулотда қўлланиладиган меъёри
1	Турган жойдан узунликка сакраш, см	10-15 марта	Спорт резина арқони билан кизами зарбасини бериш	15 м.га 4-6 марта	Елкада штанга билан ярим ўтирган ҳолатдан юқорига сакраш, марта	штанга 30-40 кг, 8-10 марта 4 та такрорлаш
2	Ура маваши зарбасини бериш	10-12 марта	Спорт резина арқони билан оёқдан-оёққа сакраш орқали микатзуки ҳаракатини бажариш	15 м.га 4-6 марта	елкада штанга билан сакраб оёқларни алмаштириш	штанга 30-40 кг, 8-10 марта 4 та такрорлаш
3	30-soniya ichida mavashi zarbasini berish	4-6 марта	Қия баландликка жуфт оёқда сакраб чиқиш, м	4-6 марта	ярим ўтирган ҳолатда қўтариб ўтириб туриш, марта	штанга 20-30 кг, 18-20 марта 4 та такрорлаш
4	1 м. устинга юқорига сакраб чиқиш, марта.	10-15 мартадан 4 та такрорлаш	Бир учи маҳкамланган арқон билан гияко дзуки зарбасини бериш	50 м.га 4 марта	Ярим ўтирган ҳолатда оғир камзил билан сакраб ўтириб туриш	штанга 20-30 кг, 18-20 марта 4 та такрорлаш



№	Тестлар	30 м.га югуриш, сония			Турган жойдан узунлик а сакраш, см				Ура маваши зарбасини бериш 10 сония				Кизами зарбаси масофаси, см		
		Анъанавий воситалар	Тортувчи воситалар	Оғир атлетика	Анъанавий воситалар	Тортувчи воситалар	Оғир атлетика	Анъанавий воситалар	Тортувчи воситалар	Оғир атлетика	Анъанавий воситалар	Тортувчи воситалар	Оғир атлетика		
		1-гурух	2-гурух	3-гурух	1-гурух	2-гурух	3-гурух	1-гурух	2-гурух	3-гурух	1-гурух	2-гурух	3-гурух		
1	Тажрибадан олдинги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи	4.8	4.9	4.9	210	208	212	8.5	8.6	8.5	170	169	169		
2	Тажрибадан кейинги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи	4.6	4.8	4.4	220	225	245	9.0	8.9	9.6	176	176	184		
3	Тажрибадан олдинги ва кейинги натижалар ўртасидаги фарқ	0.2	0.4	0.5	10	17	33	0.5	0.3	1.1	7	7	15		
4	% ҳисобида ўсиш Кўрсаткичи	4	8	10.2	4.8	8.2	15.5	5.9	3.5	13	4	4	8.9		



Xulosa. Tajribadan quyidagi xulosalar olindi: Kumite chilarning mashg‘ulotlari- da an’anaviy vositalardan foydalanilganida natija 4.7% ga, tortuvchi vositalar orqali bajariladigan maxsus mashqlar so‘ng 6% ga, og‘ir atletika vositalaridan foydalanilganda esa 11.9 % ga yaxshilandi; Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun tanlab olingan vositalar ichidan eng samaralisi og‘ir atletika vositalar bo‘lib, an’anaviy vositalardan 7.2% ga, tortuvchi vositalar orqali bajariladigan maxsus mashqlardan 5.9 % ga samaraliroq ekanligi aniqlandi; Tashqi og‘irlashtirish qancha yuqori bo‘lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo‘ladi degan xulosaga kelindi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Arslonov Sh.A. – “Karate-do dunyosini o’rganing” O’quv-uslubiy qo’llanma Toshkent “Istiqbol” 2005y.
2. B.J.Raxmonov, M.Fattaxov – Kara va Kumite bo’yicha musobaqa qoidalari 9.0 talqini Toshkent 2015yil o’quv qo’llanma .