YOSH KARATECHILARNIG TEZKORLIK VA KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

Qurbonaliyev Ruzamurod Safarali zoda
Vatan universiteti Ijtimoiy fanlar
Kafedrasi o'qituvchisi
Tel:+998 90 502 10 99

Kalit so'zlar: Yosh karatechilar, tezkorlik, kuch, plyometrik mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, sport metodikasi.

Yosh sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish zamonaviy sport pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Karate sportida bu ikki qobiliyat sportchining natijalarini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Shunday ekan, yosh sportchilarning fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda ularni rivojlantirish uchun samarali trening tizimlarini ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb masaladir.

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.

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikning pastligi global muammodir. Bu muammo yoshlarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatib, qomat buzilishlari, semizlik va boshqa salbiy holatlarga olib kelmoqda. Karate

mashg‘ulotlari nafaqat kuch va tezkorlikni rivojlantirishga, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga ham xizmat qiladi.

Sportning har qanday turi, jumladan, karate bilan shug‘ullanayotgan yosh avlodning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Chunki yoshlarning sport orqali jismoniy va ruhiy rivojlanishi nafaqat ularning sportdagi natijalarini oshirishga, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Karate, o‘zining texnik murakkabligi va yuqori intensivlik talab qilishi bilan, sportchilarni kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va boshqa jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga majbur qiladi.

Ayniqsa, yosh karatechilar uchun tezkorlik va kuch qobiliyatlari asosiy omillar sifatida ajralib turadi, chunki bu qobiliyatlar sportda muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillari hisoblanadi.

Yosh karatechilarning tezkorlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun samarali trening metodlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini amaliyotda baholash.

Tadqiqot davomida 12-15 yoshdagi 20 nafar karatechi ishtirok etdi. Tadqiqot ikki bosqichda amalga oshirildi: boshlang‘ich ko‘rsatkichlarni aniqlash va 8 haftalik maxsus treningdan so‘ng takroriy o‘lchovlar.

Trening metodlari:

1. **Tezkorlikni rivojlantirish mashqlari:**
   - Qisqa masofaga yugurish (10 m, 20 m).
   - Reaksiya tezligini oshirish uchun maxsus o‘yinlar.
   - Plyometrik mashqlar (sakrashlar, platformadan tushib qayta sakrash).
2. **Kuchni rivojlantirish mashqlari:**
   - Tana vaznidan foydalanib bajariladigan mashqlar (otjimaniya, press).
   - Og‘irlik bilan ishlash (yengil gantellar bilan).
   - Zarba kuchini oshirish uchun maxsus texnik mashqlar.

Nazorat natijalari jadvallarda ko‘rsatilgan:

1-jadval

Tezkorlik qobiliyatlari o‘zgarishi (15 soniya vaqt davomida)

№	Gizami dzuki zarbasi 15-soniyada		Gyaka dzuki zarbasi 15-soniyada		Himoya payti uramavashi zarbasi 15soniyada	
	tajriba guruhi	nazorat guruhi	tajriba guruhi	nazorat guruhi	tajriba guruhi	nazorat guruhi
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

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, maxsus trening metodlari yosh karatechilarning tezkorlik va kuch qobiliyatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Tezkorlik mashqlari reaksiya va yugurish tezligini oshirgan bo‘lsa, plyometrik va kuch mashqlari zarba kuchi va mushak chidamliligini yaxshilashga yordam berdi.

2-jadval

Tezkorlik qobiliyatlari o‘zgarishi (15 soniya vaqt davomida)

№	Gizami dzuki zarbasi 15-soniya	Gyaka dzuki zarbasi 15-soniya	Mavashi zarbasi 15-soniya

	tajriba guruhi	nazorat guruhi	tajriba guruhi	nazorat guruhi	tajriba guruhi	nazorat guruhi
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

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.

Xulosa qilib aytganda oliob borgan tadqiqotimiz 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.J.Raxmonov, M.Fattaxov – Kata va Kumite bo’yicha musobaqa qoidalari 90 talqini Toshkent 2015 yil o’quv qo’llanma.

2. Sh.A.Arslonov. Sport pedagogik mahoratni oshirish karate O‘quv qo‘llanma Chirchiq 2022

3. Ашмарин, Б. А. (2019). Спортивная тренировка: теория и практика**.** Москва: Физкультура и спорт.

4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports**.** Human Kinetics.

5. Мирзаев, А. Х. (2018). Боевые искусства и физическая подготовка молодых спортсменов**.** Ташкент: Узбекистан спорт.

6. Verkhoshansky, Y. V. (2006). Special Strength Training: Manual for Coaches**.** Ultimate Athlete Concepts.

7. Жураев, Х. Р. (2020). Физическое развитие юных спортсменов. Ташкент: Вестник науки.