

KARATECHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHG'ULOT VOSITALARI

Ibrohimov Johonshoh

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shaxri.

E-mail Johon@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8020375>

Karateda qo'llaniladigan usullar nomlari kodlarini qayd qilish shakllarini ishlab chiqmasdan turib, musobaqa faoliyatini tahlil qilish bo'yicha dastlabki tadqiqotlar natijalarini olib bo'lmaydi. Biz karateda eng ko'p uchraydigan deyarli hamma texnik harakatlarning nomlari hamda usullar kodlarini ishlab chiqilgani bo'yicha ishladik. Bu nafaqat hamma vazn toifalari bo'yicha qo'llaniladigan texnik harakatlar jamg'armasini o'rganishga, balki har qanday karatechini individual tarzda hammaga hos bo'lgan yagona qoidalar bo'yicha tekshirishga imkon berdi. Mashqlarni tanlashda bizni shunday mashqlar qiziqitirdi-ki, ular yordamida element tuzilishiga emas (bu jihatdan musobaqa faoliyatining o'zi har qanday mashqlardan afzalroq), balki karatechi tezlik va tezkor-kuch tayyorgarligining mustahkam taraqqiy etishini ta'minlovchi mexanizmlarga ta'sir ko'rsatish mumkin bo'lsin. SHuning uchun ayniqsa karateda alohida muhim ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar tanlab olindi. Bu erda aylanma mashg'ulotda qo'llanilgan og'irliklar bilan mashqlar misol bo'la oladi. Og'irliklar sportchining vazniga teng. Birinchi galda:

- 1. arqonga (oyoqlar yordamisiz) tirmashib chiqish;
 - 2. 70-80sm balandlikdan "chuqurlikka" sakrash, imkoni boricha 180 va 360 gradusga burilish bilan;
 - 3. yotib shtangani siqib ko'tarish;
 - 4. "gimnastika o'rindig'ida" yuztuban yotgan holda gavgdani bukib yozish, oyoqlar mahkamlangan;
 - 5. dastlabki holat tik turib, shtanga grifini bir uchini ikkala qo'l bilan ushlab olib uni chap va o'ng tomonlarga siljitish;
 - 6. o'rindiqda yotib, 90 gradusga burilish bilan gavgdani ko'tarish va tushirish (oyoqlar mahkamlangan o'rindiq 45 gradus ostida turadi);
 - 7. o'rindiqda yuz tuban yotib shtangani ko'tarish;
 - 8. sherigini Mawashi gerilar (sherigini vazni sportchi vazni bilan teng bo'ladi).
- Stantsiyalarning har biri o'zining shartli nomiga ega; 1-arqon; 2-sakrashlar; 3-yotib shtangani siqib ko'tarish; 4-bel; 5-tebrangich; 6-press; 7-ko'tarish; 8-zarba. Bu mashqlarning hammasi musobaqa mashqlarini modellashtirsa ham, ular qaysidir jihatdan karatedagi ko'pgina texnik usullarning bajarilishida qatnashadigan asosiy mushak guruhlarini rivojlantiradi. Ko'rib turganimizdek, aylanma mashg'ulotning ushbu mashqlar kompleksi yordamida sportchini yangi musobaqa faoliyati sharoitlariga yaqinlashtirilgan harakat rejimiga olib chiqish mumkin.

Aylanma mashg'ulot bir kunda bir marta va har doim badan qizdirish mashqlaridan keyin bajarildi. Mashg'ulot jarayoni kunduzgi mashg'ulotda tashkil qilindi va kunduzgi mashg'ulotda amalga oshirildi, kechqurungi mashg'ulotda esa faqat texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish nazarda tutildi. Demak, kunning birinchi yarmida aylanma mashg'ulotni qo'llab, biz karatechilarning tezkor-kuch sifatlarini maqsadli takomillashtirishga intildik,

kechki mashg'ulotlarda esa biz texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga harakat qildik. Bu shu orqali tushuntiriladi-ki, malakali karatechilarda asosiy texnik harakatlardagi harakat malakasi mustahkam shakllangan steriotipga ega, u toliqish zahirida o'zgarmasligi lozim. 5-6 soat davomida tiklanish uchun ajratilgan vaqt kechki mashg'ulotgacha yaxshi funktsional tayyorgarlikda kuch zahirasiga ega bo'lishga imkon beradi.

Aytib o'tilganidek, bir stantsiyada ishlash davomiyligi 40 soniyali ishdan iborat bo'lib, u bitta aylanani (ya'ni sakkizta stantsiyani) "sof bo'lmagan" 8 daqiqa vaqt ichida bosib o'tgan. Shundan so'ng u 7-8 daqiqa dam olgan va shu tariqa badan qizdirishdan keyingi dastlabki darajagacha deyarli tiklangan. Har birida 8 tadan stantsiya bo'lgan 4 ta aylanani o'tib bo'lib, karatechi bunga 32 daqiqa vaqt sarflagan. Badan qizdirish vaqti mashg'ulotning o'rtacha 40 daqiqasini tashkil etgan. Shuning uchun kuniga bir marta bunday mashg'ulotlarni o'tkazgan holda karatechilar 128 daqiqagacha maxsus tezkor-kuch yo'nalishidagi ish hajmini bajardilar. Tezkor-kuch mashg'ulotlari jarayonida amalga oshirilgan pedagogik kuzatishlar jarayoniga to'xtalib o'tsak. Har bir stantsiyalarda turli xil og'irliklarda qayd qilingan miqdoriy natijalarni yanada aniqroq aks ettirish maqsadida, yakuniy natijalarga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan ikkita kattalikni ko'rsatib o'tish lozim. Birinchi navbatda bu toshlar massasi, chunki u har bir stantsiyada ishlashning 40-soniyalarida maksimumdan 60-80 % dan oshamadi. Ikkinchidan, bu stantsiyada mashqlarning bajarilish tezligidir. Ish surati maksimal edi. Buning hammasi tezkor-kuch xarakterdagi mashg'ulot jarayonining turli yo'nalishini ta'minladi. 40 soniyali ishda sportchilar, vazn toifalaridan qat'iy nazar, birinchi stantsiyada arqonga 2-3 marta ko'tarilishlarni, ikkinchi stantsiyada 25-30 marta sakrashlarni, uchinchisida 15-20 marta shtangani ko'tarishni, to'rtinchisida ko'pi bilan 24-26 marta shtangani siljitishni, oltinichisida ko'pi bilan 20-26 marta gavadani bukib yozishni, sakkizinchisida sherik bilan ishlab, ko'pi bilan 10-12 marta zarbalarni bajardilar.

Chuqurlashtirilgan bosqichlarida tezkor-kuch mashg'ulotlarini tashkil qilishning bunday rejimi malakali karatechilarning musobaqa davrida maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yordam berdi. Bazaviy va yakuniy tayyorgarlik bosqichi boshida amalga oshirilgan pedagogik tadqiqotdagi nazorat mashqlari natijalari shu haqda dalolat beradi.

Tekshiruvlar davomida cheklangan parametrlar sonidan foydalanildi. Bu shunga bog'liq bo'ldi-ki, malakali karatechilarni tayyorlash jarayonida katta testlash dasturini qo'llashdan ma'no yo'q, chunki bu ko'p mashg'ulot vaqtini olib qo'yadi va hech qanday zarurati bo'lmagan ko'p axborot beradi. Shu sababli tadqiqotlar jarayonida biz tanlab olingan testlarda to'xtaldik, chunki ular bir qator boshqa ko'rsatkichlar bilan yaqindan matematik bog'liqlikka ega.

Olib borilgan pedagogik tajriba natijasida shu narsa aniqlandi-ki, 1-chi va 2-chi hafta davomida tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini qo'llash karatechilarning funktsional holati va jismoniy tayyorgarligining pasayishiga olib kelmaydi, balki sportchilar organizmi kichik hajmda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarning oshishi bilan reaksiya qiladi.

Ehtimol tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarining 1-2- hafta davomida qo'llanilishi sportchilar organizmining moslashish imkoniyatlarini ishga tushurish uchun etarli emas va ushbu holda kumulyativ samara kuzatilmaydi.

Hozirgi paytda tezkor-kuch xususiyatidagi vositalarni rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqish bo'yicha maqsadli vazifalarni qo'yishga kirishishdan oldin bunday mashg'ulot yuklamalarini qayd qilish va tahlil etish jarayoni qay tarzda amalga oshirilishini aniqlab olish lozim. Hozirgi malakali yosh sportchilar tayyorgarligi xususiyatlarini, shuningdek, obektiv zaruriyat va ko'p

vaqtning mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilishga sarflanishini e'tiborga olib, tezkor-kuch ishini hisobga olish hamda tahlil etishni alohida ajratish va mustaqil ravishda ko'rib chiqish lozim. Yosh karatechilarni tayyorlash amaliyotida tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha alohida mashg'ulotlar olib borilmaydi.

Tajribada qatnashayotgan yosh karatechilar uchun tezkor-kuch tayyorgarligining oldindan ishlab chiqilgan dasturi umumiy ko'rinishda amaliy tavsiyalarda keltiriladi. U mashg'ulot uslubiyatining asosiy yo'nalishlarini aks ettiradi va zarur parametrlarni o'z ichiga oladi. Mazkur parametrlarning bajarilishi karatechilarning jismoniy tayyorgarligini yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilmasida bu sifatlar etakchi o'rinni egallaydi. Aynan shuning uchun biz tezkor-kuch yo'nalishdagi vositalar hajmlarini oshirishga va ularni tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda katta o'sishga erishish maqsadida mashg'ulot mikrosikllarida rejalashtirishga urindik. Sport tayyorgarligini tashkil qilishning oqilona shakllaridan biri quyida keltirilgan aylanma mashg'ulot hisoblanadi. U tayyorlov mashqlarini bajarishda faoliyat xususiyatini musobaqa mashqlariga hos bo'lgan ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi va shu orqali mashqlanganlikning ko'chishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

References:

1. Karate: Metodicheskie rekomendatsii po fizicheskoy kulture dlya doshkolnikov (s nachalnymi formami uprajneniy karate) / Avt. — sost. S. V. Eregina i dr. — M.: Sovetskiy sport, 2006. — 368 s.
2. Dunaev K.SH., Sredstva i metody podgotovki bortsov volnogo stilya v sorevnovatelnom periode: Aftoref. dis. kand.ped.n.-M,1990-24s.
3. Eganov A. V. Napravlennost trenirovochnogo protsessa v karate na vospitanie sotsialno znachimых tsennostey // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2009. – № 5.;
4. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1788>
5. Egizaryan A.D. Eksperimentalnoe obosnovanie putey sovershenstvovaniya skorostno-silovoy podgotovki yunых bortsov: Aftoref.dis.kand.ped.nauk.-M,1993-19s.
6. Jeleznyak YU.D., Petrov P.K., Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte: Ucheb.posobie dlya stud.VUZov –M.:Akademiya, 2002-264 s.