КАРАТЭ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА-СПОРТЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ТЕЗКОР КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Фарғона давлат университети "Яккакураш спорт турлари назарияси ва услубияти" кафедраси ўқитувчиси Рахмонов Бобурбек Ойбекжон ўғли.
E-mail: www.universal0607@gmail.com

Аннотация. Мазкур мақолада каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш масалалари кўриб чиқилган. Илмий амалий тавсия ва хулосалар таҳлил этилган.

Калит сўзлар: каратэчилар, тезкор-куч сифати, машқлар мажмуаси, рақиб ҳаракатига жавобан, машқлар ҳажмининг оптимал комбинацияси.

Долзарблиги. Ҳозирги кунда дунёда талаба ёшларнинг ҳаракат фаолияти паст даражада ва бу уларнинг саломатлигини шакллантириш ва сақлаш учун етарли эмас. Хорижий давлатларнинг илмий-методик адабиётларидаги тадқиқот натижаларини умумлаштиришда шу нарса аниқландики, асосан, дарсдан ташқари пайтда жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнини ташкил қилиш ва амалга оширишни ёритиб берувчи сифатли материал ишлаб чиқилган. Олий ўқув юртларида кенг тарғиб қилинадиган кўп сонли спорт турлари орасида каратэ талабалар ўртасида янада кўпроқ оммалашиб бормоқда. Каратэ яккакураш спорт турлари оламида жадал ривожланиб бораётган спорт турларидан бири ҳисобланади.

Республикамизда олий таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор вазифаларидан келиб чиққан ҳолда кадрлар тайёрлаш мазмунини тубдан қайта қуриш ва такомиллаштириш муҳим вазифа ҳисобланади. Ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёни самарадорлигини ошириш муаммоси бўйича илмий-методик адабиётлар таҳлили ушбу соҳада ишлаётган мутахассисларнинг унга катта эътибор қаратишларидан дарак беради. Ўқув муассасаларидаги ўқув жараёни талабаларнинг чуқур назарий билим, интеграл тайёргарлик кўникмалари ва малакалари ҳамда зарур спорт малакасини олишга йўналтирилган бўлиши керак. Бунга танланган спорт тури бўйича спортга йўналтирилган машғулотлар асосида эришиш мумкин. Маълумки, ҳар қандай янги спорт турида спортчиларни тайёрлаш тизимининг самарали ривожланиши спорт машғулотининг умумий назарий ҳолатларининг амалга оширилишига ҳамда унинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда методологик асосларининг шакллантирилишига асосланиши лозим.

Каратэ спорт турида юқори ва доимий натижаларга эришиш учун биринчи спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси биринчи рақамли аҳамиятга эга, шу билан бирга унинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш, бунинг остида – инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида томонлари назарда тутилади – куч, тезлик, чидамлилик, эпчиллик, эгилувчанлик. Ушбу изоҳ 30 йил олдин келтирилган эди, ўша даврдан бери тадқиқотчилар тасаввурларида ҳеч қандай тубдан ўзгариш рўй берган эмас. Каратэчиларнинг жисмоний тайёргарлиги соғломлаштирувчи жисмоний маданият, ҳамда курашнинг техникаси ва тактикасини ўрганиш билан биргаликда ўтказилади. Тезкор куч - жуда умумлашган ва шартли тушунча. Тез ҳаракатларда намоён бўладиган куч кўп сифатларга эга бўлади ва улар ўртасида чегара ўтказиш баъзан анча қийин бўлади. Дифференциация қилиб, каратечининг тезкор кучини талаб қиладиган ҳаракатларнинг учта асосий гуруҳини ажратиб кўрсатиш мумкин:

Биринчи рақибнинг нисбатан кичик қаршилигини енгиш шароитларида ҳаракатланиш ва зарба бериш тезлиги устун рол ўйнайдиган ҳаракатлар ва иккинчи рақибнинг сезиларли қаршилигини енгиш шароитларида ҳаракат кучи ва зарба бериш комбинацияларини

ривожлантириш тезлиги билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар ҳисобланади. Учинчи кўриш ёки тактил қўзғатувчига ҳаракат таъсирининг тезлиги (оддий реакция). Биринчи ҳаракатлар учун мускулларнинг мутлоқ кучи муҳим аҳамиятга эга эмас, иккинчи ҳаракатлар учун эса унинг катталиги иш самарасида муайян рол ўйнайди. Биринчи гуруҳда ташқаридан келадиган бирор сигналга ёки умуман вазиятга жавоб бериш тезлиги, алоҳида бир карра кучланишлар тезлиги ва, ниҳоят, такрорий кучланишлар частотаси (танлаш реакцияси) билан боғлиқ ҳаракатларни фарқлаш мумкин.

Тадқиқот мақсади каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш бўйича тавсия ва материалларни назарий таҳлил қилишдан иборат.

Рақибнинг ҳаракатига жавобан ҳаракатнинг тезлиги танлов реакциясига боғлиқ. Бундай ҳолда спортчи рақибнинг барча ҳаракатларига эмас, балки фақат ҳақиқий зарбаларга ёки ҳимоя усулларидан бири бўлган бошқа ҳужумларга, ёки ҳужум чизиғидан чекиниш, тўхташлар, блоклар билан рақибнинг кейинги қарши ҳужумига тезда жавоб беради. Шунинг учун оддий ҳаракат реакцияси ва танлаш реакцияси тезлиги спортчи тайёргарлигининг муҳим таркибий қисмидир. Тренировка жараёнида тренер каратэчиларга рақибнинг ҳужум ҳаракатларига тезда жавоб қайтариш қобилиятини ривожлантириш учун мунтазам равишда топшириқлар беради.

Шуни назарда тутиш керакки, спортчида ҳеч бўлмаганда 90-100 миллисекунд вақт захираси мавжуд бўлиб, у физиологияда реакциянинг яширин вақти деб аталади. Шунча вақт давомида қўзғалиш нерв йўллари бўйлаб анализатордан (масалан, кўздан) мотонейронга ва сигналга жавобан қисқариш билан жавоб берадиган мушаккача ҳаракатланади. Шундай қилиб, тезкор кучнинг намоён бўлиши ниҳоятда хилма-хилдир, унинг табиати юқори даражада ўзига хосдир, у бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга нисбатан ёмон “кўчади” ва ҳаракат тезлик характеристикаларини нисбатан секин суръатда ривожлантиради.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тезлик юкламаларини машқ қилишда қанчалик кўп ва ҳаракат тезлиги кичик бўлган узоқ муддатли иш қанча кам бўлса, тезкор кучни ривожлантириш шунчалик самарали бўлади (Н.Н. Яковлев ва бошқ., 2016). Шу билан бирга, тезкор кучни ривожлантиришнинг асосий усули энг юқори даражадан тахминан 20% гача бўлган кичик вазн билан машқ қилишдир (А.В. Коробков, 2013; И.Г. Василев, 2009; В.С. Герасимов, Б.А. Тараканов, 2013; А.В. Веселов, 2015; Н.Г. Агдгомелашвили, 2007; В.В. Мороз, 2012).

Кичик ва катта вазнли машқлар ҳажмининг оптимал комбинацияси 1:5 нисбатда ифодаланиши мумкин. Унисини ҳам, бунисини ҳам бажаришдаги изчилликка келсак, уларни навбатма-навбат бажаришни энг яхши вариант деб ҳисоблаш керак.

Зарб ёки улоқтириш туридаги ациклик характердаги ҳаракатларда тез кучни ривожлантиришда юкламанинг оғирлиги унинг машқ бажариш характерига таъсирини ҳисобга олган ҳолда танланиши керак. Масалан, каратэчининг улоқтириш ёки ҳимояни бажаришда силтаб кўтариш кучини ривожлантириш учун енгил вазнлиларда 2 кг, оғир вазнлиларда эса 4 кг оғирликдаги тўлдирма тўпни улоқтиришдан энг яхши натижаларга эришилади. О.В.Губиннинг фикрига кўра, улоқтириш масофасининг ўсиши мос равишда 13,6 ва 11,94% га етади. Г.С.Туманян, 2012 фикрига кўра, каратечилар машғулотларида техникада жиддий бузилишлар бўлмаган оптимал оғирлик 3 кг га тенг бўлган.

Айрим ҳолларда иш қуввати қўшимча оғирликларсиз ҳам оширилиши мумкин. Масалан, оёқдан оёққа такрорий сакрашда депсинишнинг динамик характеристикалари қиймати югуришга нисбатан катта бўлади. Шунинг учун бу сакрашлар каратэчиларнинг махсус куч тайёргарлигининг ажойиб воситасидир. Уларни фақат тўғри бажариш ва гавданинг орқасидан итарилишга эмас, балки оёқни ўз томонга фаол суриб қўйишга урғу бериш керак. Бундай сакрашларни 50 м дан 100 м гача бўлган масофаларда жуда юқори

темпда бир неча марта такрорлаш керак. Шу билан бирга, ҳар бир оёқнинг сонига оғирлиги 100-150 г бўлган манжет кўринишидаги кичик оғирликни қўшиш бундай машқларни янада самарали қилади.

Шундай қилиб, замонавий қарашларга кўра, тезкор кучни ривожлантириш услубияти асосан кичик юкламалар билан (максимал кучнинг тахминан 20%и) уларни (ациклик бир марталик машқлар учун) максималнинг 40% гача бўлган оғирлиги билан 5:1 нисбатда бирлаштиришни ўз ичига олади. Иш режими ихтисослаштирилган машқларга (циклик, ациклик) мос келиши ва кучни ривожлантиришнинг бошланғич шартларини (мушакларнинг бўшашган, олдиндан зўриққан ёки чўзилган ҳолатидан) ҳисобга олиши керак.

Тезкор кучни ривожлантириш методикасини такомиллаштириш йўлларини олдинги ишнинг кейингисига ижобий таъсирини ҳисобга олувчи воситаларнинг маълум бир комбинатсиясидан ва мускул кучи унинг оғирлигига қарши эмас, балки оғирлик энерциясига қарши таъсир қиладиган машқлардан фойдаланишдан излаш керак. Тезкор кучнинг ривожланиши жараёнида ациклик характердаги ҳаракатларга нисбатан чарчашга ўрин бўлмаслиги керак. Бироқ, тезлик чидамлилиги талаб қилинадиган циклик характердаги ҳаракатларда тезкор кучни ривожлантиришда чарчаш тренировканинг зарурий таркибий қисмига айланади.

1. Тезкор-куч зарба машғулотларини сешанба ва пайшанба кунлари режалаштириш керак, душанба, чоршанба ва жума кунлари юкламалар одатий характерга эга бўлиши керак (жадаллик бўйича ўртача). Шанба куни - тикловчи (ўртача шиддатда). Якшанба - дам олиш куни.

2. Тезкор-куч характеридаги машқларнинг мазмуни каратэчи мусобақа машқларининг ўзига хос хусусиятларига мос келиши керак.

3. Жанг қисмларини такомиллаштиришда татамига жой етарли бўлмаса, шуғулланувчиларни 2 гуруҳга бўлиб, машқларни навбатма-навбат бажариш лозим.

4. Топшириқларни “Оддийдан мураккабга” тамойили асосида бажариш лозим.

Хулоса. Тезкор-куч тайёргарлиги каратэчи машғулот жараёнининг муҳим қисми бўлиб, унда машқлар юқори шиддат фонида бажарилади. Шунинг учун бундай юклама зарб микроцикларида ҳафтасига кўпи билан 2 марта режалаштирилади. Бунда ҳафталик микроцикл қуйидагича бўлади: душанба – шиддат бўйича одатий машғулот, сешанба - зарба, чоршанба - одатий, пайшанба - зарба, жума - одатий, шанба - тикланиш, якшанба - дам олиш куни этиб белгиланиши мақсадга мувофиқ саналади.

Мураббий ҳар доим нафақат юкламани, унинг характерини, йўналишини, ҳажмини, шиддатини, балки каратэ билан шуғулланувчи спортчилар организмини тиклаш воситаларини ҳам режалаштириши керак.

Адабиётлар:

1. Биджиев С.В. Каратэ-до (Сётокан): Справочное пособие/ С.В.Биджиев. - СПб.: Искусство России, 1994. – 560 с.

2. Волгушев С.С. Эффективность средств восстановления в управлении тренировочным процессом каратиста/ С.С.Волгушев // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7.- с. 12-13.

3. Котов И.В. Каратэ-до Дошинкан/ И.В.Котов, Г.К.Снустиков. - М.: Х.Г.С., 1992. - 448 с.

4. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах/ В.Н.Попенко. - М., 1993.- С. 9-10, 12- 16, 18-25.