

GƏNC KARATEÇİLƏRİN YARIŞLARA HAZIRLIĞININ YAŞ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

E.A. Cəfərov, Q.D. Yusifov, T.Z. Ağayeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az,
tarana.agayeva@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə yaşlı karate ilə məşğul olan uşaqlarda qüvvə imkanlarının xarakterizi əksini tapmışdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, əzələ qüvvəsi karate idmanı ilə məşğul olan idmançılar üçün vacib fiziki xarakteristikadır, ondan idmançının hərəkət sürəti, çevikliyi və dözümlüyü daha çox asılıdır. Bu idman növündə idmançıların qüvvə xüsusiyyətləri aşkarlamaq üçün mərkəzi sinir sisteminin əzələ liflərinin en kəsiyinin və əzələlərdə baş verən biokimyəvi proseslərdən asılı olduğu da məlum olmuşdur.

Qüvvə məşqləri gənc idmançılarda əzələ qüvvəsinin yüksəlməsinə müsbət təsir göstərir, qüvvə imkanlarının artmasına səbəb olur. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, bir çox idman növlərində həyati vacib bir amildir, ona görə də bu keyfiyyətin məşqolunması üçün onun hökmən məşq proqramlarına daxil olunması vacibdir.

Ədəbiyyat mənbələrinin pedaqoji eksperimentlərin nəticələrinin analizi göstərmişdir ki, qüvvə məşqləri yeniyetmələrin dövründə vacibdir, onların səmərəli məşqi üçün hərəkət komplekslərinin işlənməsi və tətbiqi bu keyfiyyətin səmərəli inkişafına nəzarət qoymağa kömək edir. Eksperimentlərin nəticələrinin müqayisəsindən məlum olmuşdur ki, təcrübələrin sonunda tətbiq olunan hər dörd hərəkəti tapşırığın icrasından sonra daha yaxşı göstəricilər nəzarət qrupuna nəzərən eksperimental qrupun karateçilərində müşahidə edilmişdir.

Açar sözlər: fiziki keyfiyyətlər, idman mübarizəsi, karate, gənc karateçilər, fiziki hazırlıq, fiziki yüklər.

Giriş. Əzələ qüvvəsi karate idmanı ilə məşğul olan idmançının vacib fiziki xarakteristikalarından olub, ondan yerdəyişmələrin

sürəti, dözümlülük, elastiklik və s. asılı olur. Karatedə idman fəndlərinin çoxluğu onun qüvvə və imkanlarının kəmiyyət və keyfiyyətə qiymətləndirilməsini tələb edir. İdmançılarda qüvvənin aşkarlanmasının xarakter cəhəti onun uzun müddət davam edən idman və əmək fəaliyyətlərdə (impulsu) tez-tez təkrarlanmasıdır. Ona görə də bu zaman həm partlayış qüvvəsindən və həm də qüvvə dözümlüyündən danışmaq olar (Железняк, 2001; Агаев, 2013; Волков, 2002; Киселев, 1994; Осколков, 2003).

Beləliklə, karate idmanı ilə məşğul olan idmançılar sürətlə və dözümlülüklə əlaqələndirilmiş formada qüvvə keyfiyyətini nümayiş etdirməlidirlər. Bu xüsusiyyətlərin aşkarlanması isə mərkəzi sinir sisteminin aktivliyindən, işləyən əzələlərin en kəsiyinin dairəsindən, onların elastikliyindən və əzələlərdə gedən biokimyəvi proseslərdən asılı olur (Волков, 2002; Михайлов, 2016).

Mübarizəyə qatılan idmançıya tatamiddə yüksək qüvvə imkanları lazım gəlir, bu vərdişlərin yüksək qüvvə səviyyəsi güləşçi – karateçilərin texniki imkanlarına müsbət təsirə malik olur, zərbələrin həddən artıq sürətlə və böyük qüvvə ilə icrasına şərait yaradır. Məşqlər və spriqlərdə karateçi çoxlu sayda qüvvə tələb edən hərəkətləri icra edir, bu da onun qüvvə hazırlığının yüksək səviyyədə olmasını təsdiq edir. (Oskolkov, 2003; Çemezov, 2009).

Karate ilə məşğul olmaq istəyənlərlə məşğələləri qüvvə keyfiyyətinin inkişafı ilə başlamaq lazımdır. Qüvvə qabiliyyəti karateçilərin fiziki (idman) formasının əsas struktur komponenti olur. Yarışlarda onun aşkarlanmasının böyük əhəmiyyəti vardır. Lakin, karateçilərin idman ixtisaslaşmasının ilkin mərhələsində qüvvə hərəkətlərindən məqsədyönlü istifadə edilməsi ilə əlaqədar məsələlər kifayət qədər öyrənilməmiş, qalmaqdadır (Учебное пособие, 2007).

Gənclərlə aparılan qüvvə xarakterli məşqlər bir çox tədqiqatçılar, məşqçilər və bu sahədə çalışan digər mütəxəssislər üçün böyük maraq doğurur, bu sahədə aparılan tədqiqatlar daim müzakirə olunur və dəqiqliklə öyrənilməyə sövq edilir. Uşaq və yeniyetmələrin qüvvənin inkişafına təsir edən hər hansı bir məşqlərdə iştirak etməsi maraq doğursada, son onilliklərdə həmişə mübahizə obyektinə çevrilmişdir. Belə bir sual həmişə mütəxəssislərlə yanaşı idmançıları da maraqlandırmışdır ki, qüvvə məşqlərə gənc idmançıların əzələ qüvvəsinə necə təsir göstərir? Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, qüvvə bir çox idman növlərində həyati vacib aspektidir, ona görə də gənclərlə aparılan məşqlərə təyinatına uyğun olaraq qüvvə məşqlərinin proqramlara daxil edilməsi üçün bütün əsaslar vardır, çünki, qüvvə xarakterli məşqlərə daha erkən vaxtlardan başlamaq tələb olunur. Qüvvə xarakterli məşqlərin insanın sağlamlığına, müxtəlif idman tədbirlərində, gələcəkdə uzunmüddətli uğurlu çıxışına heç bir mənfi təsiri yoxdur. Qüvvə məşqlərə orqanizmin funksional imkanlarına adekvat olduqda, gözlənilən səmərə də xeyli yüksək olur.

İnsanın sağlamlığının dayanıqlı olması üçün müntəzəm icra olunan fiziki hərəkəti tapşırıqların icrası əvəzolunmaz vasitədir, insanın səhhətinin, dözümlüliyünün, fiziki və idman formasının saxlanması və xroniki və infeksiya xəstəliyinə riskinin minimallaşdırılmasında onlardan uğurla istifadə olunmaqdadır, onların təyinatı üzrə seçilməsi və adekvat tətbiqi yüksək səmərəliliyə malik olur.

Tədqiqatın obyektı. 13-14 yaşlı yeniyetmələrlə aparılan məşq prosesi təşkil etmişdir.

Tədqiqatın predmeti. 13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirən vasitə və metodlar olmuşdur.

13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsirə malik hərəkətlərin seçilməsi və elmi cəhətdən əsaslandırılması **tədqiqatın əsas məqsədini** təşkil etmişdir.

Tədqiqatın təşkili metodları və vəzifələri. Tədqiqatlar karate ilə məşğul olan 13-14 yaşlı 30 nəfər yeniyetmələr üzərində aparıl-

mışdır. Onlar karate məşğələlərinin birinci ilində olmuş və hamısının hazırlıq səviyyəsi eyni olmuşdur, sağlamlıqlarının vəziyyəti həkim tərəfindən təsdiq edilmişdir.

Tədqiqat işi üç mərhələdə aparılmışdır. Birinci mərhələdə elmi-metodiki ədəbiyyat təhlil olunmuş qüvvənin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkət kompleksləri tərtib olunmuşdur. İkinci mərhələdə yeniyetmə və gənclərdə qüvvə qabiliyyətini öyrənmək üçün ilkin yoxlamalar aparılmışdır. Hərəkət komplekslərini tərtib etmək üçün karate sahəsində tanınmış mütəxəssislərin elmi-metodik ədəbiyyatından istifadə olunmuşdur (Осколова, 2003; Агаев 2013; Щитов, 2001; Романенко, 1978). Tədqiqatlarda həmçinin dünyanın ən tanınmış karateçisi və hazırda karate üzrə gənclərdən ibarət Azərbaycan yığmasının baş məşqçisi R.F.Ağayevin (2013) ədəbiyyatından da istifadə edilmişdir. Üçüncü mərhələdə testləşdirmələr təkrarlanmışdır, gənclərdə qüvvə qabiliyyətlərinin dinamikası öyrənilmiş, alınan nəticələr ümumiləşdirilmiş, riyazi olaraq işlənmişdir.

Tədqiqatlarda məqsədə və planlaşdırılan vəzifələrin həllinə müvafiq olaraq aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur:

- 1) Elmi-metodik ədəbiyyatın təhlili metodu;
- 2) Pedaqoji testləşdirmə;
- 3) Pedaqoji eksperiment;
- 4) Funksional metodlar;
- 5) Alınan nəticələrin riyazi-statistik işlənməsi metodları.

Tədqiqatlarda aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) Tədqiqatın problemi ilə əlaqədar elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili;
- 2) 13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətinin inkişaf dinamikasının təyin olunması;
- 3) Tətbiq olunan vasitələrin effektivliyinin təyin olunması, qüvvə xarakterli yüklərin 13-14 yaşlı karateçilərdə bu keyfiyyətin inkişafına təsirinin öyrənilməsi.

Alınmış nəticələr və onların müzakirəsi. Tədqiqatda iki qrup yaradılmışdır: nəzarət və eksperimental. Müəyinə olunanların hamısı karate idmanda birinci il məşğul olmağa başlamışlar. Pedaqoji eksperimentdən əvvəl

müayinə olunanların ürək-damar və tənəffüs sisteminin əsas göstəriciləri təyin olunmuşdur.

Pedaqoji eksperimentin əvvəlində 13-14 yaşlı karateçilərdə qüvvə qabiliyyətinin ilkin

göstəricilərini təyin etmək üçün ilkin testləşmələr aparılmışdır. Alınan nəticələr nəzarət normativlərinin nəticələri ilə müqayisə olunmuşdur. (cədvəl 1).

Cədvəl 1

13-14 yaşlı karateçilərin qüvvə hazırlığının nəzarət normativləri

Sıra №	Nəzarət yoxlamaları	Normativ
1.	Hündür artmaya dartılma, miqdar/dəfə	15
2	Uzanmış halda gövdənin qaldırılması və endirilməsi, miqdarı/dəfə	36
3	Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdə tullanması, sm.	476
4	Uzanaraq qolların açılması və bükülməsi, miqdarı/dəfə	21

İlkin yoxlamalarda alınan nəticələrin nəzarət normativləri ilə müqayisəsi göstərmişdir ki, müayinə olunanların hər iki qrupuna daxil edilən karateçilərdə qüvvə hazırlığı aşağı səviyyədə olmuşdur.

Gənc karateçilərin nəzarət və eksperimental qruplarından alınan nəticələr eksperimentin əvvəlində cədvəl 2-də əksini tapmışdır (cədvəl 2).

Cədvəl 2

13-14 yaşlı karateçilərin hər iki qrupunun ilkin yoxlamaların nəticələri

Nəzarət yoxlamaları	Nəzarət qrupu	Eksperimental qrup
	$M_1 \pm m_1$	$M_1 \pm m_1$
Hündür atmaya dartılmaq, miqdar/dəfə	12,0 \pm 0,4	12,0 \pm 0,4
Döşəmədən gövdənin doldurub endirilməsi, miqdarı/dəfə	18,0 \pm 1,8	19,0 \pm 2,0
Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdən tullanması, miqdar/dəfə	437,0 \pm 3,6	431,0 \pm 5,6
Uzanaraq qollar üzərində qolların açılıb-bükülməsi miqdar/dəfə	31,0 \pm 1,6	30,0 \pm 1,4

Cədvəl 3-də əksini tapmaq ilkin nəticələrin təhlili göstərmişdir ki, müayinə olunan hər iki qrupun karateçilərində qüvvə qabiliyyətinin inkişafında ciddi fərqlər müşahidə edilməmişdir.

Yeniyyətə karateçilərlə eksperimentin sonunda alınan nəticələr cədvəl 3-də əksini tapmışdır (cədvəl 3).

Cədvəl 3

13-14 yaşlı yeniyyətlərlə aparılan yekun testləşdirməsinə nəticələri

Nəzarət yoxlamaları	Nəzarət qrupu	Eksperimental qrup
	$M_2 \pm m_2$	$M_2 \pm m_2$
Hündür atmaya dartılmaq, miqdar/dəfə	13,0 \pm 0,5**	17,0 \pm 0,5
Döşəmədən gövdənin doldurub endirilməsi, miqdarı/dəfə	19,0 \pm 1,4	20,0 \pm 0,9
Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdən tullanması, miqdar/dəfə	445,0 \pm 6,0*	475,0 \pm 3,4
Uzanaraq qollar üzərində qolların açılıb-bükülməsi miqdar/dəfə	32,0 \pm 1,4*	36,0 \pm 0,8

Qeyd: *-p<0,05; **-p<0,01, nəzarət və eksperimental qrupların müqayisəsi nəticəsində etibarlılıq.

Eksperimentin davam etdiyi dövrlərdə qruplara arasında aşağıdakı dəyişikliklər baş vermişdir. Beləki “hündürlükdə yerləşdirilmiş at-maya dartılmada” dəyişiklik 4 dəfə olmuşdur. Bu nəticəni etibarlı hesab etmək olar, çünki hesablanmış qiymət kritik qiymətdən böyükdür. “Gövdənin uzanmış halda döşəmədən qaldırılması” testinin icrası zamanı alınan nəticə-

lər bir – birindən kəskin fərqlənir. Daha kəskin dəyişikliklər digər iki testin icrası zamanı baş vermişdir, daha çox tullamada və uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi sınağında etibarlı dəyişikliklər baş vermişdir. Qruplarda baş verən dəyişikliklər daha çox eksperimental qrupda olur. (17,0 +-0,4 dəfə) olduğu halda (p<0,01), nəzarət qrupunda bu artma 13,0 +-0,5 dəfə olmuşdur (p<0,05). Bunu aşağıdakı cədvəl 4 – də görmək olar.

Cədvəl 4

Eksperimental dövrdə” hündür artmaya dartılma” testinin nəticələri

Qruplar	Mərhələ	M±m
Eksperimental qrup	Sınağın əvvəlində	12,0±0,4
	Sonunda	17,0±0,5
Nəzarət qrupu	Sınağın əvvəlində	12,0±0,4
	Sonunda	13,0±0,5

Qeyd: İlkən nəticələrlə müqayisədə etibarlılıq fərqi: -p<0,01.

Eksperimental qrupa daxil edilən karateçilərdə hündürlüyə dartılmanın nəticələri 5 dəfə artaraq, nəticələrin artması 45,5 % təşkil etmişdir. Nəzarət qrupunda isə gənclərin gös-

tərdiyi nəticə əvvəldə 12 dəfə olmuşdursa, eksperimentin sonunda nümayiş etdirdikləri nəticə yaxşılaşsa da, etibarlılıq təşkil etməmişdir.

Gənc karateçilərin”gövdənin qaldırılması və endirilməsi testinin hər iki qrupun idmançılarından əksini tapmışdır (cədvəl 5).

Cədvəl 5

Nəzarət və eksperimental qrupun idmançılarda “gövdənin qaldırılması və endirilməsi”testinin nəticələri

Qruplar	Mərhələ	M±m
Eksperimental qrup	Sınağın əvvəlində	17,0±0,4
	Sonunda	20,0±0,9**
Nəzarət qrupu	Sınağın əvvəlində	18,0±1,8
	Sonunda	19,0±1,4

Qeyd: İlkən nəticələrlə müqayisədə etibarlılıq fərqi: -p<0,01.

Cədvəl 5-də əksini tapmış nəticələrin analizi göstərmişdir ki, dəyişikliklər əsasən eksperimental qrupa daxil olan karateçilərdə baş vermiş və bu qrupda artma 17,5 % təşkil

etmişdirsə, nəzarət qrupunda bu dəyişikliklər nəzərəçarpan olmamışdır.

Doldurulmuş topun oturaq vəziyyətdə uzağa tullanması” testinin nəticələri cədvəl 6 – da əksini tapmışdır (cədvəl 6).

Cədvəl 6

Eksperimentin gedişində “doldurulmuş topun tullanması” testin nəticələri

Qruplar	Mərhələ	M±m
Eksperimental Qrup	Testdən əvvəl	431,0±3,2
	Testdən sonra	474,0±3,3
Nəzarət qrupu	Testdən əvvəl	436,0±5,6
	Testdən sonra	445,0±5,7

Qeyd: İlk natiçələrlə müqayisədə etibarlılıq fərqi: $-p < 0,01$.

Eksperimentin gedişində “doldurulmuş topun” oturaq vəziyyətdə tullanması”testinin göstəriciləri eksperimental qrupda sınağın əvvəlində $431,0 \pm 3,2$ sm, sonunda $474,0 \pm 3,3$ sm ($-p < 0,01$), nəzarət qrupunda isə sınağın əvvəlində $436,0 \pm 5,6$ sm, sonunda isə 445 sm təşkil

etmişdir. Eksperimental qrupda artına 43 sm (100%), nəzarət qrupunda isə $8,0$ sm ($1,8\%$) olmuşdur.

Eksperimentin gedişində gənc karateçilərin icra etdikləri “uzanmış halda qolların bükülməsi və açılması” sınağının yerinə yetirilməsi zamanı alınan natiçələr cədvəl 7 – də əksini tapmışdır (cədvəl 7).

Cədvəl 7

Eksperimental və nəzarət qrupunda “uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi sınağının göstəriciləri

Qruplar	Mərhələ	M±m
Eksperimental qrup	Sınaqdan əvvəl	$30,0 \pm 1,4$
	Sonra	$36 \pm 0,3$
Nəzarət qrupu	Sınaqdan əvvəl	$31,0 \pm 1,6$
	Sonra	$32,0 \pm 1,4$

Qeyd: İlk natiçələrlə müqayisədə etibarlılıq: $-p < 0,01$.

Cədvəl 7 – dən görüldüyü kimi gənc karateçilərdə “uzanmış halda qolların açılması və bükülməsi sınağının natiçələrinin təhlili göstərdi ki, bu eksperimental qrupda testdən əvvəl 30 dəfə, sonra isə 36 dəfə olmuş və artma sonra isə 36 dəfə olmuş və artma 6 dəfə ($19,6\%$) olmuşdur. Nəzarət qrupunun karateçilərində isə sınağın icrasından əvvəl 30 dəfə sonunda isə 32 dəfə, artma isə 2 dəfə ($4,0\%$) olmuşdur.

Xülasə. Yuxarıda sadalananlara yekun vuraraq belə bir qənaətə gəlmək olar ki, qüvvə qabiliyyəti karate idmanında çox vacib bir keyfiyyətdir. Təlimin ilk ilindən başlayaraq idmançılığın bünövrəsi qoyulur, idman texnikasının formalaşmasının əsası möhkəmlənməyə başlayır, yeniyetmə, uşaq və gənclərdə hazırlığın gedişində sağlamlığın vəziyyəti də yaxşılaşır. Fiziki inkişafın düzgün inkişafına istiqamətlənmiş hazırlığın metodları və sistemi yaxşı texnikanın, xarakterin və psixoloji sabitliyin təməli qoyulur, inkişaf edir.

Gənc idmançılarda əzələ qüvvəsinin yüksəlməsinə qüvvə məşqləri müsbət təsir göstərir, bununla da qüvvə məşqləri yeniyetmə və gənclərin qüvvə imkanlarına müsbət təsir göstərir. İdman hazırlığına yenidən başlamış idmançılarda qüvvə məşqləri insanın sağlam hə-

yat tərzi və gələcəkdə idman tədbirlərində uğurlu çıxışı üçün zəmin hazırlayır. Qüvvə məşqlərinin əsas problemi orqanizmin təhlükəsizliyi və effektivliyidir. Qüvvə hazırlığı üçün tərtib olunmuş proqramlar gənc idmançılarda idman fəaliyyətində zədələnmə riskini xeyli minimallaşdırılmış olur. Nəzarət altında keçirilən qüvvə məşqləri uşaq və yeniyetmələrə idman hərəkəti qabiliyyətlərinin təhlükəsiz olaraq yaxşılaşmasına, sağlamlığının vəziyyətinə və əldə olunan idman nailiyyətlərinə müsbət təsirə malik olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qüvvə məşqləri yeniyetməlik dövründə lazımdır, vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Агаев Р.Ф.** *Моя вселенная.* каратэ. (текст), 2013, 253 с.
2. **Волков Л.В.** *Теория и методика детского и юношеского о спорта.* (Текст). Под. Ред. Л.В.Волкова-Киев.: Олимп. Литература., 2002.-293 с.
3. **Железняк Ю.Д.** *Основы научно методической деятельности в физической культуры и спорта.* (текст): учеб. пособие для вузов/ Ю.Д.Железняк П.К. Петров, М.: Изд-во «Академия», 2001, с.18-22.

4. **Киселев В.А.** *Специальная скоростно-силовая выносливость каратистов* (Текст). В.А.Киселев, А.И.Качирин. Вопросы современного каратэ. М.: 1994, с. 42-43.
5. **Осколков В.А.** *Каратэ обучение и тренировка* (Текст): учебное пособие.- Волгоград: Изд.-во ВГАФК.2003; 116 с.
6. **Романенко В.И.** *Бокс* (Текст): Учебное пособие. Киев.: Виша школа, 1978, с.33-35.
7. **Чемезов А.И.** *Ближний бой в каратэ* (Текст): Учебное медицинское пособие. Иркутск, Ир.ГУПС, 2009, 80 с.
8. **Шитов В.А.** *Бокс для начинающих* (Текст): Учебное пособие. М.: ФАНР-ПРЕСС, 2001, 448 с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Э.А. Джафаров, Г.Д. Юсифов, Т.З. Агаева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az
tarana.agayeva@sport.edu.az

Аннотация. В статье отражена характеристика силовых возможностей у детей старшего возраста, занимающихся каратэ.

Следует отметить, что мышечная сила является важной физической характеристикой для спортсменов, занимающихся каратэ, от которой зависит скорость движения, ловкость и выносливость спортсмена. Также стало известно, что выявление силовых свойств спортсменов в этом виде спорта зависит от поперечного сечения мышечных волокон центральной нервной системы и биохимических процессов, протекающих в мышцах.

Силовые тренировки положительно влияют на рост мышечной силы у юных спортсменов, приводят к увеличению силовых возможностей. Следует также учитывать, что во многих видах спорта он является жизненно важным фактором, поэтому для тренировки этого качества важно

его частичное включение в тренировочные программы.

Анализ источников литературы результатов педагогических экспериментов показал, что силовые упражнения важны в период обучения подростков, разработка и применение двигательных комплексов для их эффективного обучения помогает поставить под контроль эффективное развитие этого качества. Из сравнения результатов экспериментов стало ясно, что в конце экспериментов лучшие показатели наблюдались у каратистов контрольной группы и экспериментальной группы после выполнения каждого из четырех обязательных заданий.

Ключевые слова: физические качества, спортивная борьба, каратэ, юные каратисты, физическая подготовка, физические нагрузки.

AGE FEATURES OF YOUNG KARATE PLAYERS PREPARATION FOR COMPETITIONS

E.A. Jafarov, G.D. Yusifov, T.Z. Agayeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
elbrus.cafarov2020@sport.edu.az, gabil.yusifov@sport.edu.az
tarana.agayeva@sport.edu.az

Annotation. The article reflects the characteristics of the power capabilities of older children engaged in karate.

It should be noted that muscle strength is an important physical characteristic for karate athletes, which determines the speed of movement, agility and endurance of the athlete. It also became known that in order to identify the strength properties of athletes in this sport, the cross-section of the muscle fibers of the central nervous system and the biochemical processes occurring in the muscles depend.

Strength training has a positive effect on the growth of muscle strength in young athletes, leads to an increase in strength capabilities. It should also be borne in mind that in many sports it is a vital factor, therefore, for

training this quality, its partial inclusion in training programs is important.

Analysis of the literature sources of the results of pedagogical experiments has shown that strength exercises are important during the period of training of adolescents, the development and application of motor complexes for their effective training helps to control the effective development of this quality. From comparing the results of the experiments, it became clear that at the end of the experiments, the best indicators were observed in the karateka of the control group and the experimental group after completing each of the four mandatory tasks.

Keywords: *physical qualities, wrestling, karate, young karate players, physical training, physical loads.*