



**KARATE SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSH  
SPORTCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING  
PEDAGOGIK ASOSLARI**

**Raxmonov Boburbek Oybekovich**

*Farg‘ona davlat universiteti*

*Sport faoliyatini fakulteti yakkakurash kafedrası o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada karate sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslari tahlil qilingan. Yosh karatechilarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llaniladigan pedagogik yondashuvlar, zamonaviy metodlar hamda individual yondashuvning sportchilar tayyorgarligini oshirishdagi o‘rni ochib berilgan. Tadqiqot natijalari karate mashg‘ulotlarining yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va sport mahoratini takomillashtirishdagi muhim ahamiyatini ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** karate, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama barkamol insonlar etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda sportni ommalashtirish, yoshlarni muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga jalb etish hamda xalqaro maydonlarda yuksak natijalarga erishadigan sportchilarni tayyorlash borasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu jarayonda karate sport turi yoshlarning jismoniy va ma‘naviy kamolotini ta‘minlashda muhim o‘rin egallaydi.

Karate dunyoning ko‘plab mamlakatlarida ommalashgan sport turlaridan biri bo‘lib, u sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Mazkur sport turida muvaffaqiyatga erishish sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlari qay darajada rivojlanganligiga bevosita bog‘liqdir. Shu sababli yosh karatechilarda ushbu sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish masalasi sport pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Yosh sportchilar organizmi o‘sish va rivojlanish bosqichida bo‘lganligi sababli jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etish zarur. Mashg‘ulot yuklamalarining yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda qo‘llanilishi sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish bilan bir qatorda, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash



va sport mahoratini yuksaltirishga xizmat qiladi. Aksincha, mashg'ulotlarning noto'g'ri tashkil etilishi yosh organizmning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Pedagogik nuqtai nazardan qaranganda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish faqatgina ma'lum mashqlarni bajarish bilan cheklanmaydi. Ushbu jarayon murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali hamkorlik, mashg'ulotlarni ilmiy rejalashtirish, zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish hamda sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishni talab etadi. Shuningdek, karate mashg'ulotlarida pedagogik yondashuvlarning to'g'ri qo'llanilishi sportchilarda mustaqillik, intizom, mas'uliyat va maqsadga intilish kabi muhim fazilatlarining shakllanishiga ham yordam beradi.

Karate sportida jismoniy sifatlarning rivojlanishi texnik va taktik tayyorgarlikning samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Tezkorlik sportchining hujum va himoya harakatlarini samarali amalga oshirishiga xizmat qilsa, kuch va chidamlilik musobaqa davomida yuqori faollikni saqlab qolishga imkon beradi. Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar esa murakkab texnik usullarni aniq va samarali bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois murabbiylar tomonidan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

So'nggi yillarda sport pedagogikasi va karate nazariyasiga oid ilmiy tadqiqotlarda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan innovatsion metodlar va texnologiyalarni qo'llash masalalariga katta e'tibor berilmoqda. Biroq yosh karatechilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini yanada chuqurroq o'rganish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirishning ilmiy-uslubiy jihatlarini takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Karate sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Zamonaviy karate sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat texnik va taktik tayyorgarligiga, balki ularning jismoniy imkoniyatlari qay darajada rivojlanganligiga ham bog'liqdir. Shu sababli mashg'ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlarni to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy sifatlarni deganda insonning ma'lum harakat faoliyatini samarali bajarishini ta'minlovchi kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi sifatlarni tushuniladi. Karate sportida ushbu sifatlarning har biri o'ziga xos o'rin egallaydi. Masalan, tezkorlik raqib harakatlariga qisqa vaqt ichida javob qaytarish imkonini bersa, kuch zarbalar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Chidamlilik esa sportchining mashg'ulot va musobaqa jarayonida yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt davomida saqlab qolishiga yordam



beradi.

Yosh karatechilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni ularning yosh xususiyatlari va organizmning fiziologik rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Bolalar va o'smirlar organizmi doimiy o'sish bosqichida bo'lganligi sababli mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish muhim vazifa hisoblanadi. Murabbiylar sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishlari zarur.

Karate sportida kuch sifatini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Kuch sportchining texnik harakatlarni samarali bajarishi va zarbalarning ta'sirchanligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Yosh sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish uchun turli xil umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, sakrashlar, tortilishlar, bukilib-yozilish mashqlari hamda maxsus karate mashqlari qo'llaniladi. Bunda ortiqcha yuklamalardan qochish va mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish pedagogik jihatdan muhimdir.

Tezkorlik karate sportining asosiy jismoniy sifatlardan biri sanaladi. Karate janglari davomida sportchi soniyalar ichida vaziyatni baholashi, qaror qabul qilishi va harakatni amalga oshirishi talab etiladi. Shu sababli mashg'ulotlarda qisqa masofaga yugurish, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar hamda maxsus texnik topshiriqlardan keng foydalaniladi. Tezkorlikni rivojlantirishda murabbiyning pedagogik mahorati va mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etishi muhim rol o'ynaydi.

Karate sportida chidamlilik sifatining rivojlanganligi sportchining mashg'ulot va musobaqalar davomida yuqori darajadagi faoliyatni saqlab qolish imkonini beradi. Chidamlilikni rivojlantirish maqsadida yugurish, intervalli mashqlar, aylana usulidagi mashg'ulotlar hamda maxsus sparring mashqlari qo'llaniladi. Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish jarayonida yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish talab etiladi.

Chaqqonlik karate sportining texnik elementlarini mukammal bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Chaqqonlik sportchining murakkab harakatlarni qisqa vaqt ichida va aniq bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifatni rivojlantirish uchun koordinatsion mashqlar, estafetalar, to'siqlardan o'tish mashqlari hamda murakkab texnik kombinatsiyalarni takrorlash samarali vosita hisoblanadi.

Egiluvchanlik ham karate sportida muhim jismoniy sifatlardan biridir. Yuqori amplitudali zarbalarni bajarish, tanani erkin boshqarish va jarohatlarning oldini olishda egiluvchanlikning ahamiyati katta. Shu sababli mashg'ulotlarning har bir bosqichida cho'zilish mashqlariga alohida vaqt



ajratilishi lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirishda muntazamlik va tizimlilik tamoyillariga amal qilish muhim hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogik tamoyillarning o'рни beqiyosdir. Mashg'ulotlarda izchillik, muntazamlik, individual yondashuv, onglilik va faollik tamoyillariga amal qilish sportchilarning jismoniy rivojlanish samaradorligini oshiradi. Murabbiy mashg'ulot jarayonida har bir sportchining imkoniyatlarini baholab, unga mos topshiriqlar berishi zarur. Bu esa sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish va yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Karate mashg'ulotlari jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Videoanaliz, individual tayyorgarlik dasturlari, innovatsion mashg'ulot usullari va nazorat testlari yordamida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam baholab borish mumkin. Bu esa mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va sportchilarning individual kamchiliklarini bartaraf etishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Yosh karatechilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish faqat sport natijalarini yaxshilashga emas, balki ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Muntazam sport mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi, irodaviy sifatlarini rivojlantiradi hamda ularni intizomli va maqsadga intiluvchan shaxs sifatida tarbiyalaydi. Shu bois karate sporti yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashning samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Karate sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish sport tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanganligi sportchilarning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish hamda sport natijalarini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Yosh karatechilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini samarali tashkil etish uchun mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish hamda pedagogik tamoyillarga qat'iy amal qilish zarur. Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirib borilishi, muntazam nazorat va tahlilning yo'lga qo'yilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida karate mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishi, balki yosh sportchilarda intizom, mas'uliyat, qat'iyatlilik, iroda va o'zini boshqarish kabi muhim shaxsiy fazilatlarni shakllantirishga ham xizmat qilishi aniqlandi. Bu esa karate sportining pedagogik va tarbiyaviy imkoniyatlari yuqori ekanligini ko'rsatadi.



Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion mashg'ulot usullaridan foydalanish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirishga yordam beradi. Mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvni qo'llash, sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish yuqori samaradorlikka erishish imkonini yaratadi.

Umuman olganda, karate sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslarini takomillashtirish sportchilar tayyorlash tizimining samaradorligini oshirishga, sog'lom va raqobatbardosh yosh avlodni tarbiyalashga hamda milliy sportimiz taraqqiyotiga munosib hissa qo'shishga xizmat qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2017.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2016.
5. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: AST, 2018.
6. Funakoshi G. Karate-Do: My Way of Life. – Tokyo: Kodansha International, 2013.
8. Nakayama M. Best Karate. – Tokyo: Kodansha International, 2014.
9. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.