# 11–12 YOSHLI KARATECHILARNING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH METODIKASI

**Alijonov Oybek Muzaffar o‘g‘li,** Guliston davlat pedagogika instituti, “Tabiiy fanlar” fakulteti, “Jismoniy madanyat nazaryasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi**.**
**e-mail:** oalijonov382@gmail.com

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada 11–12 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish metodikasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi yosh sportchilarda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni samarali rivojlantirish zarurati bilan asoslanadi. Ishda yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, yuklamalarni me’yorlash hamda maxsus mashqlar tizimini qo‘llash masalalari yoritilgan.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari va taqqoslash usullaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, ishlab chiqilgan metodika asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi, ularning texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligini yaxshilaydi.

**Kalit so‘zlar:** Karate, yosh karatechilar, maxsus jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, mashg‘ulot metodikasi, sport tayyorgarligi, pedagogik tajriba, jismoniy rivojlanish.

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАРАТЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

**Аннотация.** В данной статье с научно-теоретической и практической точек зрения анализируется методика повышения специальных физических качеств каратистов 11–12 лет. Актуальность исследования обосновывается необходимостью эффективного развития скорости, ловкости, выносливости, силы и координационных способностей у юных спортсменов. В работе освещены вопросы планирования тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей, нормирования нагрузок и применения системы специальных упражнений.

В ходе исследования использовались методы педагогического наблюдения, экспериментальной работы и сравнения. Результаты показали, что занятия, организованные на основе разработанной методики, значительно повышают уровень специальной физической подготовленности каратистов, улучшают эффективность выполнения ими технико-тактических действий.

**Ключевые слова:** Каратэ, молодые каратисты, специальные физические качества, скорость, ловкость, выносливость, сила, координация, методика тренировок, спортивная подготовка, педагогический опыт, физическое развитие.

## METHODOLOGY FOR IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF 11–12-YEAR-OLD KARATE ATHLETES

**Abstract.** This article provides a scientific-theoretical and practical analysis of the methodology for improving the special physical qualities of 11–12-year-old karate athletes. The relevance of the study is substantiated by the need to effectively develop speed, agility, endurance, strength, and coordination abilities in young athletes. The work highlights issues concerning the planning of the training process, the regulation of loads, and the application of a system of special exercises, taking into account age-specific characteristics.

During the study, pedagogical observation, experimental testing, and comparative methods were utilized. The results showed that training sessions organized based on the developed methodology significantly increase the level of special physical preparedness of karate practitioners and improve the effectiveness of their technical and tactical actions.

**Keywords:** Karate, young karate fighters, special physical qualities, speed, agility, endurance, strength, coordination, training methodology, sports training, pedagogical experience, physical development.

**Kirish.** Hozirgi kunda sportning karate turi yoshlar o‘rtasida keng ommalashib borayotgan yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 11–12 yoshli sportchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayoni ularning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlari va sport mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ushbu yosh bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni ilmiy asoslangan metodika yordamida rivojlantirish dolzarb masalalardan biri sanaladi.

Karate sportida muvaffaqiyatga erishish ko‘p jihatdan sportchining tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik hamda koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Mazkur sifatlar nafaqat texnik va taktik harakatlarni samarali bajarishda, balki musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishishda ham hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli, yosh karatechilarni tayyorlash jarayonida ushbu jismoniy sifatlarni kompleks ravishda rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash hamda maxsus mashqlar tizimini qo‘llash muhim omillardan biri hisoblanadi. Biroq amaliyotda ko‘plab murabbiylar tomonidan ushbu jarayon yetarli darajada tizimli va ilmiy asosda tashkil etilmayotgani kuzatiladi.

Mazkur maqolaning maqsadi 11–12 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini asoslab berishdan iborat.

**Tadqiqot metodlari.** Mazkur tadqiqotda 11–12 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish samaradorligini aniqlash maqsadida kompleks ilmiy-uslubiy yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlar qo‘llanildi:

Birinchidan, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili amalga oshirildi. Ushbu bosqichda karate sporti, yosh sportchilar tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid mahalliy va xorijiy manbalar o‘rganilib, mavzuning nazariy asoslari shakllantirildi.

Ikkinchidan, pedagogik kuzatuv metodi qo‘llanildi. Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashqlarni bajarish texnikasi va umumiy faolligi muntazam ravishda kuzatib borildi.

Uchinchidan, pedagogik tajriba-sinov ishlari tashkil etildi. Tadqiqotda 11–12 yoshdagi karatechilar ikki guruhga — nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan maxsus metodika asosida mashg‘ulotlar olib borildi, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi.

To‘rtinchidan, test sinovlari orqali sportchilarning jismoniy sifatlari baholandi. Jumladan, tezkorlik (30 metrga yugurish), chaqqonlik (maxsus estafeta mashqlari), chidamlilik (1000 metrga yugurish), kuch (turnikda tortilish yoki qo‘l bukib-yozish mashqlari) va koordinatsiya qobiliyatlari bo‘yicha ko‘rsatkichlar aniqlab borildi.

Shuningdek, olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o‘rtasidagi farqlar ishonchlilik darajasi asosida tahlil qilindi.

Mazkur metodlar majmuasi tadqiqotning aniqligi va ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Mazkur tadqiqotning metodologik asosini yosh sportchilarni tayyorlash nazariyasi, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari metodikasi hamda karate sportining o‘ziga xos xususiyatlari tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida tizimli, kompleks va shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvlar asos qilib olindi.

Tizimli yondashuvga ko‘ra, 11–12 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish yagona pedagogik jarayon sifatida qaraldi. Bunda mashg‘ulotlarning maqsadi, vazifalari, vositalari va usullari o‘zaro uzviy bog‘liqlikda tashkil etildi.

Kompleks yondashuv asosida sportchilarda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni birgalikda rivojlantirishga e’tibor qaratildi. Chunki karate sportida ushbu sifatlar o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularni alohida rivojlantirish yetarli samara bermaydi.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv doirasida har bir sportchining yosh, jismoniy rivojlanish darajasi va individual xususiyatlari inobatga olindi. Mashg‘ulot yuklamalari sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Shuningdek, tadqiqotda ilmiylik, izchillik, uzluksizlik va individuallashtirish tamoyillariga amal qilindi. Mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar hamda samarali mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Mazkur metodologik yondashuvlar tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash va amaliy ahamiyatini oshirishga xizmat qildi.

**Tadqiqot natijalari.** Tadqiqot davomida 11–12 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan tajriba-sinov ishlari olib borildi va olingan natijalar tahlil qilindi. Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlari o‘zaro taqqoslandi.

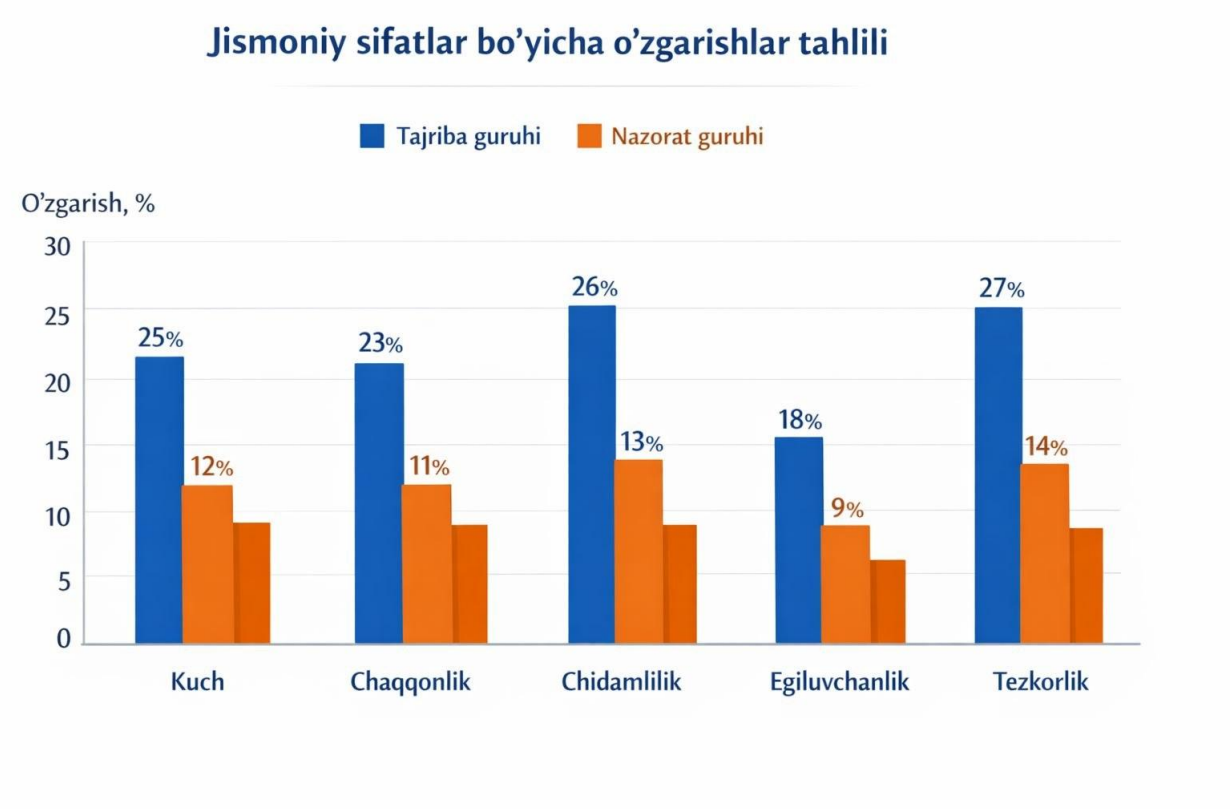
Tajriba guruhida ishlab chiqilgan metodika asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch hamda koordinatsion qobiliyatlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 30 metrga yugurish natijalari yaxshilandi, estafeta va yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlarida bajarish vaqti qisqardi, chidamlilik ko‘rsatkichlari barqaror oshdi. Shuningdek, kuch ko‘rsatkichlari (qo‘l bukib-yozish va turnikda tortilish) ham sezilarli darajada yuqoriladi.

Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulotlar natijasida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ular tajriba guruhiga nisbatan pastroq darajada bo‘ldi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi.

Olingan natijalar matematik-statistik tahlil asosida qayta ishlanib, tajriba guruhidagi o‘zgarishlar ishonchli darajada yuqori ekanligi aniqlandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 11–12 yoshli karatechilar bilan maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar ularning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

**1 jadval**




Tadqiqot davomida 11–12 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar natijalari tahlil qilindi. Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlari solishtirildi.

Jismoniy sifatlar bo‘yicha natijalar:

Kuch: Tajriba guruhida 25% ga oshgan bo‘lsa, nazorat guruhida 12% ga o‘sish kuzatildi.

Chaqqonlik: Tajriba guruhida 23% ga, nazorat guruhida 11% ga yaxshilanish bo‘ldi.

Chidamlilik: Tajriba guruhida 26% ga oshgan, nazorat guruhida esa 13% ga o‘sish kuzatildi.

Egiluvchanlik: Tajriba guruhi 18% ga, nazorat guruhi esa 9% ga yaxshilandi.

Tezkorlik: Tajriba guruhi 27% ga oshgan, nazorat guruhi esa 14% ga o‘sish ko‘rsatdi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ishlab chiqilgan metodika asosida mashg‘ulotlar o‘tkazilgan tajriba guruhi jismoniy sifatlar bo‘yicha sezilarli darajada yuqori natijalarga erishdi. Nazorat guruhi ham ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatgan bo‘lsa-da, ularning ko‘rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan pastroq bo‘ldi. Bu esa metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

**Xulosa.**Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 11–12 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maqsadli metodik yondashuvning ahamiyati juda yuqori. Tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulotlar dasturi kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Natijalar shuni tasdiqladiki, yosh karatechilarda jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarni individual va maxsuslashtirilgan metodika asosida tashkil etish muhimdir.

Shuningdek, tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlarni muntazam va tizimli ravishda qo‘llash yosh karatechilarning sport natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, jarohat xavfini kamaytiradi va umumiy sport ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi. Ushbu metodika kelgusida yosh karatechilarning tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:


1. Xolmatov, S. Yosh sportchilarda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti, 2018.
2. Yoqubov, A. Basketbol va karate sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti, 2020.
3. Rasulov, M. Karatechilarda kuch va tezkorlikni oshirish usullari. Toshkent: Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti, 2019.
4. Toshpulatov, D. Bolalar sporti va maxsus jismoniy sifatlar: nazariy va amaliy jihatlar. Samarqand: Samarqand davlat universiteti, 2021.
5. Karimov, M.K. Jismoniy mashqlar nazariyasi. Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.