2026-yil
9(1)-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA FANLARI
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

UDK: 796.853.23:373.5

Mamadaliyeva Nodira Bahodir qizi,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi

O‘QUVCHI YOSHLAR O‘RTASIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA KARATE SPORT TURINING O‘RNI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchi yoshlar o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda karate sport turining o‘rni va pedagogik ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda 12–14 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, karate mashg‘ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlari, mashg‘ulot jarayonini yosh va individual xususiyatlarga muvofiq tashkil etish hamda o‘quvchilarni karate sportiga keng jalb etish masalalariga e’tibor qaratilgan. Karate mashg‘ulotlarining chaqqonlik, tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, pedagogik nazoratni amalga oshirish, boshlang‘ich texnik ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish hamda o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishning pedagogik shartlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari karate mashg‘ulotlarini umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslari va sport to‘garaklariga tizimli ravishda joriy etish o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirishga xizmat qilishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ommaviy sport, karate, o‘quvchi yoshlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, koordinatsiya, mashg‘ulot jarayoni, sport to‘garagi.

РОЛЬ КАРАТЭ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В статье анализируются роль и педагогическое значение каратэ в развитии массового спорта среди учащейся молодёжи. Особое внимание уделено физической подготовленности учащихся 12–14 лет, возможностям занятий каратэ в развитии физических качеств, организации тренировочного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, а также привлечению учащихся к занятиям данным видом спорта. Раскрыты возможности развития посредством занятий каратэ таких физических качеств, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость и координация движений. Рассмотрены педагогические условия правильного

распределения тренировочной нагрузки, осуществления педагогического контроля, поэтапного формирования начальных технических навыков и повышения интереса учащихся к занятиям спортом. Результаты исследования показывают, что систематическое внедрение занятий каратэ в уроки физической культуры и спортивные секции общеобразовательных школ может способствовать повышению двигательной активности учащихся, формированию здорового образа жизни и развитию массового спорта.

Ключевые слова: массовый спорт, каратэ, учащаяся молодёжь, физическая подготовленность, физические качества, ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость, координация, тренировочный процесс, спортивная секция.

THE ROLE OF KARATE IN DEVELOPING MASS SPORTS AMONG SCHOOL-AGE YOUTH

Abstract. This article analyzes the role and pedagogical significance of karate in developing mass sports among school-age youth. The study focuses on the physical fitness of 12–14-year-old students, the potential of karate training for developing physical qualities, the organization of training according to age and individual characteristics, and ways of involving students in karate. The article highlights the potential of karate training to develop agility, speed, strength, flexibility, endurance, and movement coordination. Particular attention is given to the proper distribution of training loads, pedagogical monitoring, gradual development of basic technical skills, and increasing students' interest in sports. The findings indicate that the systematic introduction of karate training into physical education lessons and sports clubs in general education schools can contribute to increasing students' physical activity, promoting a healthy lifestyle, and developing mass sports among young people.

Keywords: mass sport, karate, school-age youth, physical fitness, physical qualities, agility, speed, strength, flexibility, endurance, coordination, training process, sports club.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va ularni ommaviy sport faoliyatiga keng jalb etish jismoniy tarbiya va sport tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlarning muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga jalb etilishi nafaqat ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi, balki intizom, iroda, qat’iyat, mas’uliyat, o‘zini boshqarish va jamoada harakat qilish kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Hozirgi davrda bolalar va o‘smirlarning jismoniy faolligini ta’minlashda sportning ommaviy va jozibador turlaridan foydalanish alohida ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtayi nazardan karate sport turi o‘quvchi yoshlarni muntazam jismoniy faoliyatga jalb etish, ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish imkoniyatiga ega bo‘lgan sport turlaridan biri sifatida e’tiborga loyiqdir.

Karate mashg‘ulotlarining o‘ziga xosligi shundaki, unda jismoniy tayyorgarlik, texnik harakatlarni egallash, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezkor qaror qabul qilish va psixologik barqarorlik elementlari o‘zaro uyg‘unlashadi. Mashg‘ulot jarayonida turli xil yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, texnik harakatlar hamda koordinatsion topshiriqlardan foydalanish o‘quvchilarning harakat faolligini oshirishga imkon beradi.

Karate faqatgina musobaqa natijasiga yo‘naltirilgan sport turi sifatida emas, balki bolalar va o‘smirlarning sog‘lom jismoniy rivojlanishini ta’minlovchi ommaviy sport vositasi sifatida ham qaralishi mumkin. Bunda asosiy e’tibor yuqori sport natijasiga erishishdan ko‘ra, o‘quvchilarda sportga barqaror qiziqish uyg‘otish, muntazam jismoniy faollik ehtiyojini shakllantirish va ularning yoshiga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilishi maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar tahlili. Yosh sportchilarni tayyorlash masalalari jismoniy tarbiya nazariyasi va sport pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bolalar va o‘smirlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik muhim boshlang‘ich asos sifatida qaraladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning turli tizimlari va funksional imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi hamda maxsus sport tayyorgarligiga o‘tish uchun zarur poydevorni yaratadi.

Yosh karatechilarni tayyorlashga oid tadqiqotlarda ham umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi ta’kidlanadi. Karate bilan shug‘ullanuvchi sportchilar uchun tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik bilan bir qatorda koordinatsiya, muvozanatni saqlash, harakat aniqligi va tezkor reaksiya muhim ahamiyatga ega. Chunki karate texnik harakatlari sportchidan nafaqat mushak kuchini, balki uni kerakli vaqtda, kerakli yo‘nalishda va optimal tezlikda qo‘llay olishni talab qiladi.

Sport mashg‘ulotlarini uzoq muddatli rejalashtirishga bag‘ishlangan tadqiqotlarda yosh sportchilar bilan ishlashda mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini o‘zaro uyg‘unlashtirish hamda mashg‘ulot jarayonini muntazam pedagogik nazorat qilib borish zarurligi qayd etiladi. Bu talab ayniqsa 12–14 yoshli o‘quvchilar bilan ishlashda muhimdir. Chunki mazkur yosh davrida organizmning o‘sishi va rivojlanishi davom etadi, shu sababli mashg‘ulot

yuklamalarini sportchilarning biologik va funksional imkoniyatlariga moslashtirish zarur.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, karate mashg‘ulotlarining samaradorligi faqat texnik harakatlarni o‘rgatish bilan belgilanmaydi. Mashg‘ulotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish, psixologik tayyorgarlikni ta’minlash, intizom va o‘zini boshqarish sifatlarini tarbiyalash ham muhim o‘rin tutadi. Shu jihatdan karate o‘quvchi yoshlarni kompleks rivojlantirish imkonini beruvchi sport turi sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning asosiy maqsadi o‘quvchi yoshlar o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda karate sportidan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash hamda yoshlar uchun karate mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Mazkur maqsadni amalga oshirish uchun mavzu bo‘yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, 12–14 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va sportga bo‘lgan qiziqishini o‘rganish, ularda karate texnik harakatlari bo‘yicha boshlang‘ich ko‘nikmalarni shakllantirish, maktab darslari va sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish imkoniyatlarini aniqlash, shuningdek, oyoq va qo‘l mushaklarini samarali rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini baholash vazifalari belgilandi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik test, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatishlar 12–14 yoshli o‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslari va sport to‘garaklari mashg‘ulotlari jarayonida olib borilib, ularning karate mashg‘ulotlariga moslashuvi, harakat faolligi, mashqlarni bajarish sifati va texnik ko‘nikmalarni egallash dinamikasiga e’tibor qaratildi.

Pedagogik testlar yordamida o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlari bilan bog‘liq ko‘rsatkichlari baholandi. Pedagogik tajriba jarayonida karate mashg‘ulotlarining mazmuni, mashqlar ketma-ketligi va yuklamalarning taqsimlanishiga e’tibor qaratildi. Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida umumlashtirilib, tadqiqotning amaliy xulosalari shakllantirildi.

Karatening o‘quvchi yoshlar jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati

Yosh sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik muhim o‘rin egallaydi. U organizmning yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat va boshqa funksional tizimlarining rivojlanishi uchun zarur sharoit yaratadi. Shu bilan birga, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining maxsus harakat faoliyatiga moslashishini osonlashtiradi. Karate bilan shug‘ullanuvchilar uchun yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, harakatli o‘yinlar,

kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlardan kompleks foydalanish maqsadga muvofiq.

Karate mashg‘ulotlarining muhim jihati umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus harakat ko‘nikmalarining shakllantirilishidir. Sportchi texnik harakatlarni bajarish vaqtida tana holatini nazorat qilishi, masofani to‘g‘ri baholashi, hujum va himoya harakatlarini muvofiqlashtirishi hamda harakatlar ketma-ketligini tez o‘zgartira olishi kerak. Bunday faoliyat o‘quvchining nafaqat jismoniy, balki psixomotor va kognitiv imkoniyatlarini ham rivojlantirishga yordam beradi.

12–14 yosh davrida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘quvchilarning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish ayniqsa muhim. Mazkur davrda mashg‘ulotlar mazmuni bolaning jismoniy imkoniyatlariga mos bo‘lishi, yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilishi va ortiqcha zo‘riqishning oldi olinishi lozim. Shu sababli karate mashg‘ulotlarini ommaviy sport vositasi sifatida tashkil etishda mashg‘ulotlarning sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy yo‘nalishi ustuvor bo‘lishi kerak.

Karate mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Karate mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda rivojlantiriladi. Chaqqonlik sportchining harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirishi, raqib yoki sherikning harakatlariga mos javob qaytarishi va turli vaziyatlarda tana holatini tezkor boshqara olishi bilan namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotlarda yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, qisqa masofalarga tezlanish, muvozanatni saqlash va koordinatsion mashqlardan foydalanish chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tezkorlik karate texnik harakatlarini qisqa vaqt ichida bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatdir. Zarbalarni tez va aniq bajarish, himoya harakatidan hujumga tez o‘tish hamda berilgan topshiriqqa qisqa vaqt ichida javob qaytarish sportchining tezkorlik qobiliyatiga bog‘liq. Shu bois yosh karatechilar mashg‘ulotlarida qisqa davomiylikdagi, ammo texnik jihatdan aniq bajariladigan tezkor mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

Kuch karate harakatlarining samaradorligini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Biroq maktab yoshidagi bolalar bilan ishlashda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hajmi, intensivligi va bajarilish texnikasi yosh xususiyatlariga mos bo‘lishi lozim. Asosiy maqsad maksimal kuchni rivojlantirishdan ko‘ra, mushaklarning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, tana holatini barqaror saqlash va texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarishga tayyorlashdan iborat bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Egiluvchanlik karate texnik harakatlarining amplitudasini ta’minlovchi muhim sifatdir. Ayniqsa, oyoq bilan bajariladigan texnik harakatlarda bo‘g‘imlarning yetarli harakatchanligi va mushaklarning elastikligi muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari muntazam, izchil va xavfsiz tarzda tashkil etilishi kerak.

Chidamlilik esa mashg‘ulot va harakat faoliyatini ma’lum vaqt davomida sifatli bajarish imkonini beradi. Karate mashg‘ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda, texnik harakatlarni takroriy bajarish, harakatli o‘yinlar va turli koordinatsion mashqlar orqali amalga oshirilishi mumkin.

Karate mashg‘ulotlarining yana bir muhim jihati koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishidir. Sportchi qo‘l va oyoq harakatlarini bir vaqtning o‘zida boshqarishi, tana holatini o‘zgartirishi, muvozanatni saqlashi va harakatlar ketma-ketligini nazorat qilishi zarur. Shu sababli karate mashg‘ulotlari o‘quvchilarning umumiy harakat madaniyatini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

O‘quvchi yoshlar o‘rtasida karateni ommalashtirishning pedagogik imkoniyatlari

O‘quvchi yoshlar o‘rtasida karate sportini ommalashtirish, avvalo, mashg‘ulotlarni bolalarning qiziqishi, yosh xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlariga mos tashkil etishni talab qiladi. Sport to‘garaklarida mashg‘ulotlarning muntazamligi, texnik harakatlarning oddiydan murakkabga tamoyili asosida o‘rgatilishi, o‘yin elementlaridan foydalanish va mashqlarni individual imkoniyatlarga moslashtirish o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi.

Karate mashg‘ulotlarida dastlabki bosqichda murakkab texnik harakatlarga emas, balki to‘g‘ri turish, muvozanatni saqlash, qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish, oddiy himoya va zarba elementlarini xavfsiz bajarishga e’tibor qaratilishi lozim. Keyingi bosqichlarda harakatlar kombinatsiyasi murakkablashtirilib, o‘quvchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda mashg‘ulot yuklamalari oshirib borilishi mumkin.

O‘smirlik davrida o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari ham o‘zgarib boradi. Shu sababli mashg‘ulot jarayoni faqat jismoniy yuklamalardan iborat bo‘lmasdan, o‘quvchilarning motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash, ularning kichik yutuqlarini e’tirof etish, o‘zaro hurmat va hamkorlik muhitini yaratishga yo‘naltirilishi kerak. Bu yondashuv sport mashg‘ulotlariga muntazam qatnashish uchun ichki motivatsiyaning shakllanishiga yordam beradi.

Karatening tarbiyaviy imkoniyatlari ham alohida ahamiyatga ega. Karate mashg‘ulotlarida intizom, o‘zini nazorat qilish, raqibga hurmat, qoidalarga rioya qilish, mas’uliyat va sabr-toqat kabi sifatlar shakllanadi. Shu sababli karate mashg‘ulotlarining mazmunida sport-texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda tarbiyaviy maqsadlar ham izchil amalga oshirilishi lozim.

Mashg‘ulot jarayonini tizimli tashkil etish

O‘quvchi yoshlar bilan olib boriladigan karate mashg‘ulotlarining samaradorligi ko‘p jihatdan yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish va mashg‘ulot jarayonini izchil tashkil etishga bog‘liq. Murabbiy mashg‘ulot hajmi va

intensivligini o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari va individual imkoniyatlariga muvofiq belgilashi zarur.

Mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarning o‘zaro izchilligi ta’minlanishi kerak. Tayyorlov qismida organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash, mushaklarni qizdirish va harakat apparatini faollashtirishga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Asosiy qismda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va karate texnik harakatlarini o‘rgatish vazifalari amalga oshiriladi. Yakuniy qismda esa organizmni nisbatan tinch holatga qaytarish, yengil mashqlar va tiklanish elementlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Yosh karatechilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini o‘zaro bog‘lash muhimdir. Faqat texnik harakatlarga e’tibor qaratish o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi yetarli bo‘lmaganda kutilgan natijani bermasligi mumkin. Aksincha, umumiy jismoniy tayyorgarlikni maxsus karate mashqlari bilan uyg‘unlashtirish sportchining harakat imkoniyatlarini kompleks rivojlantirishga yordam beradi.

Pedagogik nazorat ham mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. O‘quvchilarning mashqlarni bajarish sifati, jismoniy holati, yuklamaga moslashuvi, texnik ko‘nikmalari va mashg‘ulotga bo‘lgan munosabatini muntazam kuzatib borish mashg‘ulotlarni individual tarzda takomillashtirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari va ularning amaliy ahamiyati. Tadqiqot materiallari tahlili karate mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish 12–14 yoshli o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va ayrim maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish uchun samarali vosita bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, koordinatsiya va kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar karate mashg‘ulotlarining mazmunini boyitadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati o‘quvchi yoshlar bilan ishlashda karate mashqlaridan nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik va sog‘lomlashtirish maqsadlarida ham foydalanish imkoniyati bilan belgilanadi. Maktablarning sport to‘garaklari, karate seksiyalari va bolalar-o‘smirlar sport ta’limi tizimida mashg‘ulotlarni yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish o‘quvchilarni ommaviy sportga jalb etish ko‘lamini kengaytirishga xizmat qilishi mumkin.

O‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishda mashg‘ulotlarning mazmuni va tashkil etilish shakli muhim ahamiyatga ega. Harakatli o‘yinlar, juftlikda bajariladigan mashqlar, koordinatsion topshiriqlar, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish va individual yutuqlarni rag‘batlantirish orqali o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini barqarorlashtirish mumkin.

Karate mashg‘ulotlarining ommaviy sportdagi ahamiyati shundaki, u o‘quvchilarning turli jismoniy sifatlarini bir mashg‘ulot tizimi doirasida rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarda intizom, o‘zini

boshqarish, qat'iyat va mas'uliyat kabi tarbiyaviy sifatlarning shakllanishi sportning ta'limiy imkoniyatlarini yanada kengaytiradi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, karate sport turi o'quvchi yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida muhim pedagogik imkoniyatlarga ega. Karate mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish bilan bir qatorda chaqqonlik, tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Karatening o'quvchi yoshlar uchun ahamiyati faqat jismoniy tayyorgarlik bilan chegaralanmaydi. Mashg'ulotlar davomida intizom, qat'iyat, o'zini nazorat qilish, mas'uliyat, raqibga va mashg'ulotdoshlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish kabi ijtimoiy va axloqiy sifatlar ham shakllanadi. Shu jihatdan karate jismoniy tarbiya va sportning sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini birlashtirish imkonini beradi.

12–14 yoshli o'quvchilar bilan karate mashg'ulotlarini tashkil etishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish hamda pedagogik nazoratni muntazam olib borish muhim shart hisoblanadi. Mashg'ulotlarning mazmuni o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligiga moslashtirilgandagina kutilgan pedagogik natijaga erishish mumkin.

Shuningdek, umumta'lim maktablarida karate sport to'garaklarini tizimli tashkil etish, boshlang'ich texnik ko'nikmalarni bosqichma-bosqich o'rgatish, qiziqarli va harakatli mashqlardan foydalanish hamda o'quvchilarning yutuqlarini rag'batlantirish ularni sport faoliyatiga yanada kengroq jalb etish imkonini beradi. Bu esa o'z navbatida o'quvchi yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Demak, karate sportini umumta'lim maktablari va sport to'garaklari faoliyatiga ilmiy-metodik asosda joriy etish o'quvchilarning jismoniy va shaxsiy rivojlanishini ta'minlash bilan birga, mamlakatda ommaviy sport harakatini kengaytirishning samarali yo'nalishlaridan biri bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mamadaliyeva N.B. O'quvchi yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda karate sport turining o'rni: magistrlik dissertatsiyasi. – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
2. Aksyov E. Yosh karatechilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi masalalari.
3. Oyama M., Nakamura T., Nakayama M. Karate bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik masalalari.

4. Volkov V.P. Yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash va sport mashg‘ulotlarini boshqarish masalalari.

5. Sapin M.R. Bolalar va o‘smirlarning yoshga bog‘liq anatomik-fiziologik xususiyatlari.

6. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo‘yicha ilmiy-uslubiy manbalar.

7. Karate bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi maktablari uchun namunaviy reja va o‘quv dasturi.

8. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash, pedagogik nazorat va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694