

KARATE SPORT TO'GARAGI ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARINI CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Adhamova Nozligul Sadriddin qizi

Namangan davlat pedagogika instituti, talaba Email:asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: mazkur maqolada karate sport to'garagi orqali maktab o'quvchilarining chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, dinamik harakatlar va o'yinli metodlarning samaradorligi o'rganildi. Natijalar o'quvchilarda chaqqonlikning sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi. Karate mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning psixologik va irodaviy sifatlarini ham shakllantiradi.

Kalit so'zlar: karate, chaqqonlik, jismoniy sifat, maktab o'quvchilari, metodika, mashg'ulot.

Аннотация: в статье анализируется методика развития ловкости у школьников через кружки карате. В ходе исследования изучалась эффективность специальных упражнений, динамических движений и игровых методов, направленных на развитие ловкости. Результаты показали значительное улучшение уровня ловкости у учащихся. Тренировки по карате способствуют не только физическому развитию детей, но и формированию их психологических и волевых качеств.

Ключевые слова: карате, ловкость, физические качества, школьники, методика, тренировка.

Annotation: this article analyzes the methodology of developing agility in schoolchildren through karate sports clubs. The study examined the effectiveness of specific exercises, dynamic movements, and game-based methods aimed at enhancing agility. The results showed a significant improvement in students' agility levels. Karate training not only improves physical fitness but also shapes the psychological and volitional qualities of young people.

Keywords: karate, agility, physical qualities, schoolchildren, methodology, training.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Maktab o'quvchilarini har tomonlama rivojlantirish, ularning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash hamda qobiliyatlarini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Prezidentimizning 2020-yil 24-yanvardagi PQ-4563-sonli qarorida sportni rivojlantirish orqali sog'lom avlodni shakllantirish va yoshlarni jismoniy faollikka jalb qilish bo'yicha muhim vazifalar belgilab berilgan. Ushbu qaror asosida maktablarda sport to'garaklarini tashkil etish, ayniqsa, karate kabi jismoniy va intellektual rivojlanishni ta'minlovchi sport turlarini targ'ib qilish muhim vazifa sifatida qayd etilgan [1].

Chaqqonlik jismoniy sifatlari o'quvchilarning nafaqat sport sohasida, balki kundalik hayotdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda ham muhim o'rin tutadi. Karate sport turi orqali ushbu sifatni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar nafaqat ularning jismoniy qobiliyatlarini oshiradi, balki intizom, o'z-o'zini boshqarish va iroda kabi fazilatlarini ham shakllantiradi.

Ushbu maqolada karate sport to'garaklari orqali maktab o'quvchilarining chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishning ahamiyati va metodik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – o'quvchilarda chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun samarali metodikani ishlab chiqish va amaliyotda qo'llashdan iborat. Mazkur tadqiqot natijalari, nafaqat maktab ta'limi doirasida, balki jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasida ham ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Karate sport turi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki shaxsning umumiy psixologik va intellektual qobiliyatlarini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Karate mashg'ulotlari o'quvchilarning chaqqonlik, muvozanatni ushlash, tezkor qaror qabul qilish va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Bu esa nafaqat sport bilan shug'ullanishda, balki kundalik hayotda ham tezkor va moslashuvchan bo'lish imkonini beradi.

Chaqqonlik – jismoniy sifatlarni ichida tezlik, koordinatsiya va muvozanat bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u sportning barcha turlarida, ayniqsa, karateda muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh o'quvchilarda chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar ular uchun tabiiy jarayon bo'lib, ularning rivojlanish bosqichlarida bu sifatlarni mustahkamlash muhimdir. Karate sporti bu borada universal vosita bo'lib, turli yoshdagi o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini samarali rivojlantiradi [2].

Shuningdek, karate mashg'ulotlari vaqtida o'quvchilarning harakatlari tezkor va aniqlik bilan bajarilishini ta'minlovchi turli maxsus mashqlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi. Bu jarayon o'quvchilarning markaziy asab tizimini rag'batlantiradi, harakatlarni boshqarish va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini oshiradi. Yosh xususiyatlariga mos ravishda ishlab chiqilgan dasturlar chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan asosiy vositalardan biridir.

Xulosa qilib aytganda, karate sport turi o'quvchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning samarali vositasi bo'lib, bu sifatni shakllantirish orqali ularning umumiy jismoniy va psixologik rivojlanishiga hissa qo'shiladi. Shu sababli, karate to'garaklari ta'lim tizimida muhim o'rin tutadi [4].

Metodik yondashuvlar. Maktab o'quvchilarining chaqqonlik sifatlarni rivojlantirishda karate sport to'garaklarida maxsus metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Ushbu metodikalar o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Mashg'ulotlar uch bosqichda tashkil etiladi: kirish qismi (tayyorgarlik), asosiy qism (mashq bajarish), va yakuniy qism (tanalish va baholash).

Mashg'ulotlarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun quyidagi vositalar ishlatiladi:

- dinamik mashqlar: tezkor harakatlarni rivojlantirish uchun yugurish, sakrash, va yo'nalishni o'zgartirish mashqlari.

- maxsus texnikalar: karate harakatlari va kombinatsiyalarini tezlik bilan bajarish.
- o'yinli metodlar: harakatli o'yinlar orqali koordinatsiya va reaksiyani yaxshilash.

Har bir mashg'ulot haftalik jadvalga asoslangan holda amalga oshiriladi. Quyidagi jadvalda 13-14 yoshli o'quvchilar uchun haftalik mashg'ulotlar dasturi keltirilgan:

13-14 yoshli o'quvchilar uchun haftalik mashg'ulotlar dasturi

1-jadval

Kun	Mashg'ulot turi	Asosiy maqsad	Mashg'ulot davomiyligi
Dushanba	Dinamik mashqlar	Harakat tezligini rivojlantirish	60 daqiqa
Chorshanba	Texnik mashqlar	Karate kombinatsiyalarini shakllantirish	60

daqiqa

Juma	O'yinli mashqlar	Chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirish	60 daqiqa
------	------------------	--	-----------

Shanba	Tahlil va baholash mashg'ulotlari	Natijalarni baholash va yakunlash	60
--------	-----------------------------------	-----------------------------------	----

daqiqa

Mazkur metodik yondashuv o'quvchilarning chaqqonlik jismoniy sifatini samarali rivojlantirish uchun imkoniyat yaratadi. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarni doimiy ravishda rag'batlantirish va natijalarni kuzatish muhim ahamiyatga ega.

Tajriba natijalari. Karate sport to'garagi orqali chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari o'quvchilarning jismoniy sifatlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. Tadqiqot davomida 13-14 yoshdagi 30 nafar maktab o'quvchisi ikki guruhga bo'lindi: eksperimental guruh (karate mashg'ulotlari) va nazorat guruhi (umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari). Tajriba uch oy davomida haftasiga uch marta o'tkazildi.

Eksperimental guruhda chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashq dasturi qo'llanildi. Ushbu dastur quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- dinamik tezlik mashqlari (tezkor yugurish va yo'nalishni tez o'zgartirish).
- karate texnikalarini birlashtirgan kombinatsiyalarni bajarish.
- reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan o'yinli mashqlar.

tajriba yakunida chaqqonlikni baholash uchun maxsus testlar o'tkazildi. quyidagi natijalar kuzatildi:

- eksperimental guruhda o'quvchilarning chaqqonlik darajasi 20-25% ga yaxshilandi.
- nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich atigi 5-7% ni tashkil etdi.

Eksperimental guruh natijalari:

- harakatni tezkor boshlash va tugatish qobiliyati oshdi.
- reaksiya tezligi va koordinatsiyada sezilarli yaxshilanish kuzatildi.
- karate texnikalarini bajarish sifatida barqarorlik paydo bo'ldi.

Ushbu natijalar karate sport to'garaklarida chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan metodikaning samaradorligini isbotladi. Bu yondashuvni boshqa jismoniy tarbiya dasturlarida ham qo'llash maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari karate sport to'garaklarining maktab o'quvchilarida chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishdagi samaradorligini ko'rsatdi. Karate mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilgan maxsus metodikalar – dinamik mashqlar, karate

texnik kombinatsiyalari va o'yinli mashqlar – o'quvchilarning chaqqonlik darajasini sezilarli darajada yaxshilashga imkon berdi.

Eksperimental guruhda chaqqonlik 20-25% ga oshgani va natijalarning barqaror bo'lishi ushbu metodikaning amaliyotda keng qo'llanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bunda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuv, mashg'ulotlar muntazamligi va mashqlar turlicha bo'lishining ahamiyati katta.

Karate mashg'ulotlari nafaqat chaqqonlik sifatini rivojlantiradi, balki o'quvchilarda intizom, iroda, diqqat va o'z-o'zini boshqarish kabi muhim fazilatlarni ham shakllantiradi. Shu sababli, maktablarda karate to'garaklarini tashkil qilish o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Kelgusida bu yondashuvni boshqa yosh guruhlari va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga moslashtirish, shuningdek, boshqa sport turlari bilan integratsiya qilish imkoniyatlarini o'rganish maqsadga muvofiqdir. Karate sport to'garaklari ta'lim va sport tizimidagi muhim vosita sifatida faol rivojlantirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PQ-4563-sonli qarori "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori

2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.

3. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.

4. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.

5. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.

6. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.

7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.

9. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.

10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.

11. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.