



o‘tishda $p < 0,01$ ($t=3,19$), nazorat guruhida esa ushbu mashqlarni bajarish jarayonida farqlar ishonchliligi kuzatilmadi.

Xulosa. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi kursantlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhining ko‘rsatkichlaridan yuqori bo‘lganligi isbotlandi.

Eksperimental tadqiqotlar jarayonida olingan natijalar asosida kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy hamda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari ishlab chiqildi. Ular kursantlarning har tomonlama tayyorgarlik holatini aniqlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Высших сержантских курсов. Дисс ... кан. пед. наук. Ташкент: – 2006. – 157 с.

2. Галимов Г.Я, Жульков А.В. Моделирование нестандартных оперативно-служебных ситуаций на занятиях по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. // Материалы международной электронной научно-практической конференции. Иркутск.: – 14-15 июня 2018. – С. 39–40.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI KARATECHILARNING KUMITE DASTURINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Utepov Aziz Adilovich

Doktorant

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

adilovichaziz@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasiga bag‘ishlangan. Tadqiqot Nukus shahar 1-sonli sport maktabida o‘tkazilib, unda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi o‘quvchilarning «kizami-tsuki», «gyaki-tsuki», «mavashi-geri» va «uramavashi-geri» kabi asosiy texnika usullarini bajarish aniqligi va samaradorligini oshirish maqsad qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot majmuasi (tajriba guruhi) nazorat guruhiga nisbatan barcha ko‘rilgan texnik usullarda statistik ahamiyatli yaxshilanishlarga ($p < 0,01$, $p < 0,001$) erishdi. Xulosa qilib aytganda, ishlab



chiqilgan metodika boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: *Karate WKF, texnik usul, maxsus tayyorgarlik, kumite dasturi, karate zarba terminlari, musobaqa jarayoni, mashg'ulot dasturi.*

Аннотация: *Данная статья посвящена вопросу совершенствования технической подготовки каратистов начальной подготовки в возрасте 10 лет. Исследование было проведено в спортивной школе №1 города Нукуса и было направлено на повышение точности и эффективности выполнения базовых технических приемов, таких как «кидзами-цуки», «гяку-цуки», «маваси-гери» и «урамаваси-гери». Результаты исследования показали, что разработанный специальный комплекс тренировок (экспериментальная группа) позволил достичь статистически значимых улучшений ($p < 0.01$, $p < 0.001$) по всем рассматриваемым техническим приемам по сравнению с контрольной группой. В заключение, разработанная методика эффективно способствует развитию технической подготовки каратистов на этапе начальной подготовки.*

Ключевые слова: *Каратэ WKF, технический прием, специальная подготовка, программа кумите, ударные термины каратэ, соревновательный процесс, тренировочная программа.*

Abstract: *This article is devoted to improving the technical training of 10-year-old karatekas at the initial preparation stage. The study was conducted at Sports School No. 1 in Nukus and aimed to enhance the accuracy and effectiveness of students' execution of fundamental techniques such as «kizami-tsuki», «gyaku-tsuki», «mawashi-geri», and «uramawashi-geri». The results demonstrated that the developed special training complex (the experimental group) achieved statistically significant improvements ($p < 0.01$, $p < 0.001$) in all examined technical methods compared to the control group. In conclusion, the developed methodology effectively enhances the technical preparedness of karatekas at the initial training stage.*

Key words: *Karate WKF, Technical Method, Special Training, Kumite Program, Karate Strike Terms, Competition Process, Training Program.*

Kirish. Tadiqotimizda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik tayyorgarligini Respublika musobaqalarida ziddiyatli vaziyatlarda eng ko'p ishlatilgan texnik zarba usullari mashg'ulot majmuamizga kiritdik, har xil sport mashg'ulotlari yordamida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarimizning texnik zarbalarga bo'lgan ko'nikma va malakalari darajasi yuqoriladi. Karate WKF sporti bilan shug'ullanuvchilarning malakasi hamda tayyorgarlik darajasini oshirish va harakatlarga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi, bular dastlabki, qismlarga bo'lib, mustahkamlash va keyingi takomillash bosqichlariga ajratilgan.



Dastlabki o'rganish bosqichida karatechilarning texnik harakatlarini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlar yaratiladi. Lekin ushbu xususiyatlarni rivojlantirmasa hamda vaqt va makonda harakatlarning etarli darajada aniq bo'lmasa, mushak kuchlanishlarining noaniqligi, ortiqcha harakatlarning mavjudligi toliqish kuchayishi boshlanadi va oqibatda natija pasayib ketaveradi.

Bu borada karate WKF sportchilarini ko'pgina ortiqcha kuch sarflashlari va musobaqa harakatlari va ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajarishlari, karate WKF sport turining texnik usullarini bajarishda fazalar yaxlitligini buzib bajarishga olib keladi. Tez toliqib qolish va ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi ish qobiliyatining yetarli darajada emasligi bilan ifodalanadi. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasi bo'yicha ilmiy ishlarni o'rganish bizlarga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali vosita va usullarni aniqlash va mashg'ulotlarda joriy etish orqali ilmiy asoslash zarurligini ko'rsatmoqda.

Tadqiqotimiz maqsadi. 10 yoshli karatechilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlik va texnik harakatini rivojlantirish dasturini tashkil qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar berish.

Tadqiqotning vazifalari. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik usullar majmuasi ishlab chiqish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning jismoniy ko'rsatkichlarini musobaqa usulidan foydalangan holda rivojlantirish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha musobaqa jarayonlarini tahlil qilish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik usullarni bajarishdagi xato-kamchiliklarni individual usuldan foydalangan holda bartaraf etish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotimiz Nukus shahar 1-sonli sport maktabida tashkil qilindi xususan adabiyotlar tahlilini ilmiy nazariy asoslash, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba va matematik statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish. Karatechilarning Respublika chempionatidagi yarim final va final bosqichini tahlil qilish asosida biz tadqiqotimiz davomida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning ko'p ball to'plashi va o'zgaruvchan ziddiyatli vaziyatlarni chiqib ketishi, asosan shalg'ituvchi usul bilan oldingi qo'lda zarba berish “kizami-tsuki” texnik usuli va “gyaki-tsuki” qorin qismiga zarba berish va “uramavashi-geri” bosh qismiga zarba berish texnik usullarini hujumda va himoyada mukammal ishlashi uchun oqilona rejalashtirilgan mashg'ulot dasturini ishlab chiqdik.



Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik usullar majmuasi

Tayyorgarlik bosqichida bajariladigan texnik usullar	Mashqlar nisbati(%)	Mashqlar shiddati			Qo‘llanilishi bo‘yicha tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
		1-daraja	2-daraja	3-daraja	
Tik turgan holda qo‘l zarbasini ishlash	100	Kichik	O‘rta	Yuqori	Tajribaning 1-3 oyida o‘rgatiladigan texnik usul (mashg‘ulotning asosiy qismida)
-guruhli ishlash sonoqga	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan hujumda	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan himoyada ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
Tik turgan holda oyoq zarbasini ishlash	100	Kichik	O‘rta	Yuqori	Tajribaning 4-5 oyida o‘rgatiladigan texnik usul (mashg‘ulotning asosiy qismida)
-guruhli ishlash sonoqga	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan hujumda	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan himoyada ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	

Mashg‘ulotning yakuniy qismida karatechilarning mashg‘ulotdagi xato kamchiliklari va yutuqlari haqida tahlil qilindi ma‘lumotlar berildi va muhokamalar olib borildi. Ushbu jarayon karatechilarning ham amaliy va nazariy bilimlarini kengaytib boyitishga ta’sir qildi.

Tajriba guruhiga mashg‘ulotlar har haftaning dushanba, chorshanba va juma kunlari yuqoridagi uslub olib borildi.

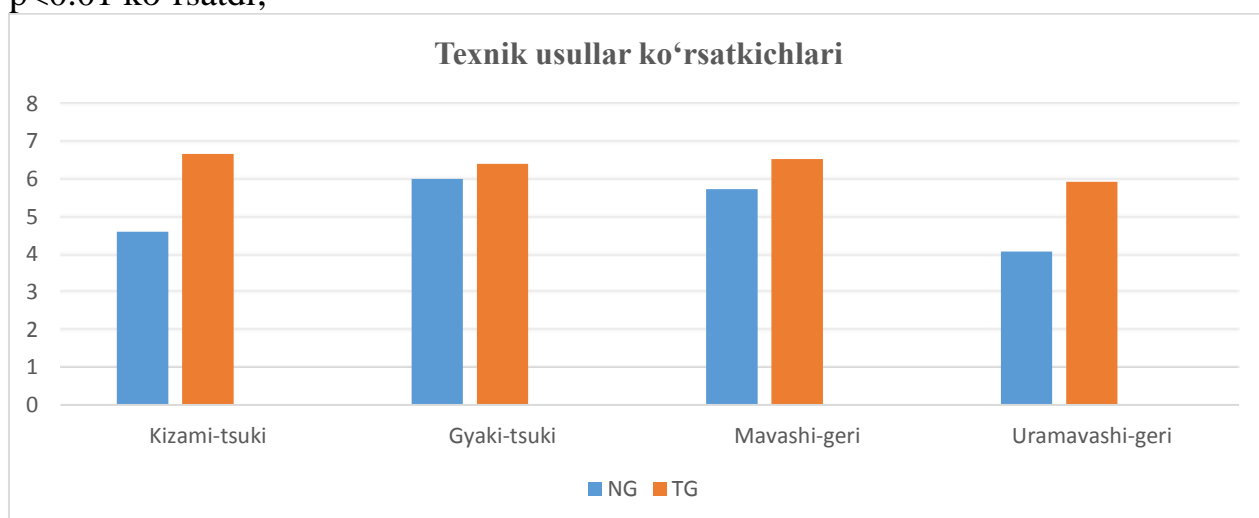
Nukus shahar 1-sonli sport maktabida shug‘ullanuvchi karatechilarning texnik usullarni bajarish ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

T/r	Me‘yorlar	Guruh	TO		TK		t	P
			$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %		
1	Sherik bilan qorin qismiga zarba (kizami-tsuki) aniqligi (10 soniya/marta)	NG	$3,93 \pm 0,7$	$17,89$	$4,60 \pm 0,99$	$21,43$	$1,91$	$p > 0,01$
		TG	$4,73 \pm 0,7$	$14,86$	$6,67 \pm 0,90$	$13,49$	$5,86$	$p < 0,01$



2	Sherik bilan qorin qismiga zarba (gyaki-tsuki) aniqligi (10soniya/marta)	NG TG	$5,2\pm 1,014$ $5,33\pm 0,81$	$19,5$ $15,3$	$6,00\pm 1,07$ $6,40\pm 0,74$	$17,82$ $11,51$	$1,88$ $3,36$	$p>0.1$ $p<0.01$
3	Sherik bilan bosh qismiga oyoq bilan zarba berish aniqligi (mavashi-geri, 10 soniya/marta)	NG TG	$5,13\pm 0,74$ $4,93\pm 0,7$	$14,47$ $14,26$	$5,73\pm 0,96$ $6,53\pm 0,74$	$16,76$ $11,37$	$1,71$ $5,42$	$p>0.1$ $p<0.001$
4	Sherik bilan bosh qismiga oyoq bilan zarba berish aniqligi (uramavashi-geri, 10 soniya/marta)	NG TG	$3,6\pm 0,5$ $4,46\pm 1,06$	$14,08$ $23,73$	$4,07\pm 0,70$ $5,93\pm 1,39$	$17,30$ $23,38$	$1,86$ $2,91$	$p>0.1$ $p<0.01$

Tadqiqot oxirida Nukus shahar 1-sonli sport maktabi shug‘ullanuvchi karate WKF sportchilarining texnik usullarining ko‘rsatkichi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi unga ko‘ra: nazorat guruhida sherik bilan qoringa to‘g‘ridan (kizami) zarbasi berish usuli bo‘yicha ($p>0.01$) ko‘rsatdi; sherik bilan (gyaki-tsuki) bosh qismiga zarba berish usuli bo‘yicha $p>0.1$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (mavashi-geri) usuli $p>0.1$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (uramavashi-geri) usuli $p>0.1$ ko‘rsatdi; tajriba guruhida sherik bilan qoringa to‘g‘ridan (kizami) zarbasi berish usuli bo‘yicha ($p<0.01$) ko‘rsatdi; sherik bilan (gyaki-tsuki) bosh qismiga zarba berish usuli bo‘yicha $p<0.01$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (mavashi-geri) usuli $p<0.001$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (uramavashi-geri) usuli $p<0.01$ ko‘rsatdi;



Izoh; NG-nazorat guruhi, TG-tajriba guruhi Kizami-tsuki bosh qismiga zarba berish usuli, gyaki-tsuki qorin qismiga zarba berish usuli, mavashi-geri bosh qismiga zarba berish va uramavashi-geri bosh qismiga zarba berish usuli



Tadqiqot boshida va oxirida olingan ko‘rsatkichlar tahlili nazorat guruhidagi karatechilarning texnik usullarni bajarish imkoniyatlari qisman o‘zgargan bo‘lsada musobaqada mazkur texnik usullardan foydalanish darajasi sustligi kuzatildi. Tajriba guruhi karatechilarining texnik usullarni bajarishga bo‘lgan imkoniyatlari kengaygani va musobaqada mazkur texnik usullardan foydalanish darajasi o‘sganligi kuzatildi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning Respublika va sport maktabi birinchiliklaridagi musobaqa jarayonini tahlil qilish natijasida texnik usullar majmuasi ishlab chiqildi. Boshlangich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini musobaqa usulidan mashg‘ulot jarayonining tayyorgarlik qismida foydalangan holda tezkor-kuch, tezlik sifatleri rivojlantirildi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik-taktik tayyorgarligi shu yoshga mos bo‘lgan musobaqa jarayonlarini tahlil qilish asosida rivojlantirildi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning mashg‘ulotning asosiy va yakuniy qismlarida texnik usullarni bajarishdagi xato-kamchiliklarni individual usuldan foydalangan holda bartaraf etildi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yosh karatechilarning poydevori hisoblanadi, shu asosda texnik tayyorgarlik ko‘nikma va malakalarini mukammal darajaga yetkazish uchun o‘z ustida mustaqil ishlashga va mashg‘ulotning keyingi bosqichlarida sportchi va trener o‘qituvchi keyingi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona rejalashtirilgan mashg‘ulot tizimiga suyanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Отаболаев Д.М. Методика обучения современному каратэ. Международный научный журнал «Научный Фокус» № 8(100), часть 1 Декабря, 2023.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.- Киев, Олимпийская литература, 2006.- 302 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера.- М.: Физкультура и спорт, 1971.- 323с .
4. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис...д-ра пед. наук. М., 1989,- 38с.
5. Волков Л.В.Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев. Олимпийская литература, 2001,- 293с.
6. Воробьёв С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо. Автореф. дисс. канд. пед. наук,- Краснодар, 1996.-18с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005,- 384 с.