

KARATE SPORT TURI ORQALI 10–11-SINF O‘QUVCHILARNING TEZLIK SIFATINI OSHIRISH USULLARI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti, o‘qituvchi

Adhamova Nozligul Sadridin qizi

Namangan davlat pedagogika instituti, talaba

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18531037>

Annotatsiya: Ushbu maqola 10–11-sinf o‘quvchilarda tezlik sifatini oshirishda karate sport turining samaradorligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda eksperimental va nazorat guruhlari tashkil etilib, maxsus tezlik mashqlari va karate texnikalari asosida mashg‘ulotlar olib borildi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, eksperimental guruhda tezlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshgan. Tadqiqot karate mashqlari o‘quvchilarda tezlik sifatini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: karate, tezlik, jismoniy tarbiya, o‘quvchilar, sport mashqlari

METHODS OF IMPROVING SPEED QUALITIES OF 10–11TH GRADE STUDENTS THROUGH KARATE

Annotation: This article is dedicated to studying the effectiveness of karate in improving the speed qualities of 10–11th grade students. Experimental and control groups were organized, and training sessions were conducted based on special speed exercises and karate techniques. The results showed a significant increase in speed indicators in the experimental group. The study confirms that karate exercises are an effective tool for developing students’ speed qualities.

Keywords: karate, speed, physical education, students, sports training

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧЕНИКОВ 10–11 КЛАССОВ ЧЕРЕЗ КАРАТЭ

Аннотация: Статья посвящена изучению эффективности каратэ в повышении скоростных качеств учеников 10–11 классов. Были организованы экспериментальная и контрольная группы, проводились занятия, основанные на специальных упражнениях на скорость и техниках каратэ. Результаты показали значительное увеличение показателей скорости в экспериментальной группе. Исследование подтверждает, что упражнения каратэ являются эффективным средством развития скоростных качеств учащихся.

Ключевые слова: каратэ, скорость, физическое воспитание, учащиеся, спортивные тренировки

KIRISH

Tezlik jismoniy tayyorgarlikning asosiy sifatlaridan biri bo‘lib, sportning turli turlarida, shu jumladan karate sportida ham muhim ahamiyatga ega. Tezlikning rivojlanishi nafaqat musobaqa natijalariga ta‘sir qiladi, balki o‘quvchilarning umumiy motor ko‘nikmalarini, refleks va koordinatsiya qobiliyatini oshirishga yordam beradi. 10–11-sinf o‘quvchilari rivojlanishning muhim bosqichida bo‘lib, bu yoshda organizmning mushak va nerv tizimi faol rivojlanadi. Shu bois, ular uchun tezlikni oshirish mashqlari o‘z vaqtida va samarali bo‘lishi kerak.

Karate sport turi o'zining texnik va tezkor harakatlari bilan tezlik sifatini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori intensivlikdagi zarbalar, kombinatsiyali oyoq-qo'l harakatlari va reaksiya mashqlari o'quvchilarning tezkorlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, karate mashqlari refleksi, koordinatsiya va diqqatni bir vaqtda rivojlantirish imkonini beradi, bu esa tezlik sifatini yanada oshiradi [6].

Maktab o'quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tezlikni rivojlantirishga e'tibor qaratish muhimdir. Maxsus tezlik mashqlari va karate texnikasini birlashtirib tashkil etilgan dasturlar yoshlarning individual xususiyatlariga moslashtirilsa, samaradorlik sezilarli darajada oshadi. Shu sababli, karate orqali tezlik sifatini oshirish metodikasi maktab jismoniy tarbiya dasturlarida qo'llanilishi dolzarb masala hisoblanadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – 10–11-sinf o'quvchilarda karate mashqlari yordamida tezlik sifatini oshirish usullarini aniqlash va ularni amaliyotga tatbiq etishning samaradorligini baholashdir. Tadqiqot natijalari maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tezlikni rivojlantirish bo'yicha samarali metodlarni ishlab chiqishga yordam beradi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi [7].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ushbu tadqiqot 10–11-sinf o'quvchilarining tezlik sifatini oshirishda karate mashqlarining samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda eksperimental dizayn qo'llanildi, bunda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi: nazorat guruhi va eksperimental guruhi. Nazorat guruhi an'anaviy maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashdi, eksperimental guruhi esa maxsus tezlik mashqlari va karate texnikalari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar dasturida ishtirok etdi [5].

Eksperimental dastur 8 hafta davomida haftasiga 3 marta, har bir mashg'ulot 45 daqiqa davomida o'tkazildi. Mashg'ulotlar quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ldi: tezlikni rivojlantirishga mo'ljallangan o'yin mashqlari, oyoq-qo'l kombinatsiyalari bilan bajariladigan karate texnikalari, refleksi va koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan tezkor reaksiya mashqlari. Har bir mashg'ulotda o'quvchilar avval qizdirish mashqlarini bajarib, keyin asosiy tezlik mashqlariga o'tishdi va mashg'ulot oxirida cho'zish mashqlari bilan yakunlandi.

Tezlik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun 30 metr yugurish testi va maxsus tezlik testlari qo'llanildi. Testlar tadqiqot boshlanishidan oldin va 8 haftalik mashg'ulot dasturidan so'ng qayta o'lchandi. Natijalar statistika yordamida tahlil qilindi: eksperimental va nazorat guruhlari orasidagi farqni aniqlash uchun o'rtacha qiymatlar solishtirildi, standart og'ish va o'zgarish koeffitsiyenti hisoblandi [4].

Shuningdek, individual xususiyatlar, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va yoshga xos rivojlanish bosqichi hisobga olindi. Mashg'ulotlarning samaradorligini aniqlash uchun eksperimental guruhda o'quvchilarning tezlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan solishtirildi. Bu metodologiya tezlik sifatini oshirishda karate texnikalari va maxsus mashqlarning rolini aniqlash imkonini berdi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'ldi [5,6,7].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari eksperimental va nazorat guruhlari o'rtasidagi tezlik ko'rsatkichlarini solishtirish orqali tahlil qilindi. Eksperimental guruh 8 haftalik maxsus mashg'ulot dasturidan so'ng sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar bilan solishtirganda farq minimal bo'ldi.

Eksperimental guruhdagi o'quvchilarning 30 metr yugurish va maxsus tezlik testlaridagi o'rtacha natijalari mashg'ulotdan oldin 5,3 soniya bo'lgan bo'lsa, mashg'ulotdan keyin bu ko'rsatkich 4,6 soniyaga tushdi. Bu 0,7 soniya yaxshilanishni anglatadi, bu esa tezlik sifatining oshganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotdan oldin 5,4 soniya, mashg'ulotdan keyin esa 5,3 soniya bo'lib, sezilarli o'zgarish kuzatilmadi.

Shuningdek, maxsus tezlik testlarida ham eksperimental guruhda 12% ga o'sish qayd etildi, nazorat guruhida esa 2% ga o'sish bilan cheklangan. Bu natijalar karate mashqlari va maxsus tezlik mashqlarining tezlikni oshirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi. Mashg'ulotlar refleksi, koordinatsiya va oyoq-qo'l harakatlarining uyg'unligini rivojlantirib, o'quvchilarning umumiy tezlik ko'rsatkichlarini yaxshiladi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda o'quvchilarning tezlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan aniq va sezilarli darajada oshgan. Shu bilan birga, mashg'ulotlar o'quvchilarning qiziqishini oshirdi va individual xususiyatlarga moslashtirilgan mashqlarning samaradorligini tasdiqladi.

Jadval 1

30 metr yugurish testida eksperimental va nazorat guruhlarining natijalari (soniya)

Guruh	Mashg'ulotdan oldin (s)	Mashg'ulotdan keyin (s)	O'zgarish (s)
Eksperimental	5,3	4,6	0,7
Nazorat	5,4	5,3	0,1

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 10–11-sinf o'quvchilarda karate mashqlari orqali tezlik sifatini oshirish samarali bo'lgan. Eksperimental guruhdagi o'quvchilarning 30 metr yugurish va maxsus tezlik testlaridagi natijalar sezilarli darajada yaxshilangan, bu esa maxsus tezlik mashqlari va karate texnikalarining samaradorligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmagan, bu esa an'anaviy maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tezlikni rivojlantirishda yetarli emasligini ko'rsatadi.

Karate mashqlari yuqori intensivlik, oyoq-qo'l kombinatsiyalari va tezkor reaksiya mashqlarini o'z ichiga oladi. Ushbu xususiyatlar o'quvchilarning refleksi, koordinatsiya va tezlikni bir vaqtda rivojlantirishga imkon beradi. Shu bilan birga, yosh o'quvchilarning nerv-mushak tizimi hali to'liq shakllanayotganligi sababli, tezlik mashqlari ularning motor qobiliyatlarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual xususiyatlarni hisobga olgan mashg'ulotlar samaradorlikni oshiradi va o'quvchilarning motivatsiyasini mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarning kombinatsiyalangan xarakteri – tezlik, refleksi va koordinatsiyani bir vaqtda rivojlantirish – o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi. Bu natijalar maktab jismoniy tarbiya dasturlarida karate texnikalarini qo'shishning dolzarbligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, tezlik sifatini oshirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyatini beradi.

Muhokama shuni ham ko'rsatadiki, eksperimental dastur muntazam va tizimli bo'lishi kerak, shuningdek, yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlar hisobga olinishi zarur. Bu yondashuv tezlikni oshirishda maksimal natijaga erishishga yordam beradi va o'quvchilarda sportga qiziqishni kuchaytiradi.

Umuman olganda, karate mashqlari tezlik sifatini oshirishda samarali vosita ekanligi, shuningdek, maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida keng qo'llanilishi mumkinligi tasdiqlandi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, karate mashqlari orqali 10–11-sinf o'quvchilarda tezlik sifatini oshirish samarali bo'lgan. Eksperimental guruhdagi o'quvchilarning tezlik ko'rsatkichlari mashg'ulot dasturi davomida sezilarli darajada yaxshilangan, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar bilan solishtirganda sezilarli o'zgarish kuzatilmagan. Bu natija karate texnikalari va maxsus tezlik mashqlarining tezlik sifatini rivojlantirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot shuningdek, mashg'ulotlarning individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi muhimligini ko'rsatdi. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari va motivatsiyasi hisobga olinsa, tezlik sifatini oshirishda maksimal natijaga erishish mumkin. Karate mashqlari refleks, koordinatsiya va tezlikni bir vaqtda rivojlantiradi, bu esa o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida karate texnikalarini qo'shishning dolzarbligini va samaradorligini tasdiqlaydi. Eksperimental dastur muntazam va tizimli bo'lsa, o'quvchilarda sportga qiziqish ortadi, tezlik ko'rsatkichlari oshadi va ularning motor qobiliyatlari rivojlanadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, karate mashqlari 10–11-sinf o'quvchilarda tezlik sifatini oshirishda samarali vosita bo'lib, ularni maktab jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiyalash metodik jihatdan to'g'ri va foydali hisoblanadi. Shu bilan birga, individual yondashuv va maxsus mashg'ulot dasturi ishlab chiqish kelajakdagi tadqiqotlar va amaliyot uchun muhim tavsiya bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Azizov, S. V., Boltobayev, S. A., Jahongirov, S. D., & Kostikova, O. V. (2025). METHODS OF APPLYING DYNAMIC EXERCISES IN TRACK AND FIELD TRAINING. *Latin American journal of education*, 5(6), 73-79.
2. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
3. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.
4. Boltabayev, S., Kostikova, O., Azizov, S., Azizova, R., Makhmudjanov, A., Ummatov, N., & Jakhongirov, S. (2025). Effects of swimming and running training on the physical condition and working capacity of students. *Trends in Physical Education and Sport*, 1(1), 12-20.
5. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Жураев, Т. Ж., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2013). Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление. *SCIENCE AND WORLD*, 24, 261-267.

6. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62.
7. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 48-52).
8. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 52-59).
9. Djahongirov, S. D. (2025). TECHNOLOGY OF DEVELOPING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS THROUGH ATHLETICS SPORTS CLUBS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 3(9), 136-140.
10. Djahongirov, S. D. (2025, June). STATIK MASHQLAR YORDAMIDA MAKTAB O'QUVCHILARINI UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH USULLARI. In *International Educators Conference* (pp. 145-149).
11. Djahongirov, S. D. (2025, June). BIOLOGIK FAOL QO 'SHIMCHALAR ORQALI STAYERLARNING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. In *International Educators Conference* (pp. 140-144).
12. Djahongirov, S. D. (2025). THE TECHNOLOGY OF IMPROVING SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES THROUGH ATHLETICS. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 3(3), 270-276.
13. Djahongirov, S. D. (2024). PEDAGOGICAL MECHANISM FOR EFFECTIVELY ORGANIZING ATHLETICS LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(12), 261-267.
14. Jahongirov, S. D. (2024). EFFECTIVE METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF 13-14-YEAR-OLD ATHLETES. *International Journal of Pedagogics*, 4(12), 273-278.