

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

OTALIEVA ADILA RAXMETOVNA

**YOSH KARATECHILARNI YILLIK MASHG‘ULOT JARAYONLARINI
REJALASHTIRISH USLUBIYATI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq - 2025

UO‘K: 796.853.26:015.2

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

Оглавление автореферата диссертации доктор философии (PhD)

по педагогическим наукам

Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD)

on pedagogical science

Otalieva Adila Raxmetovna

Yosh karatechilarni yillik mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish uslubiyati.....3

Оталиева Адила Рахметовна

Методы планирования годовых тренировочных процессов юных каратистов.....27

Otalieva Adila Rakhmetovna

Methods of planning the annual training processes of young karate technicians.....53

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of Published works.....57

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

OTALIEVA ADILA RAXMETOVNA

**YOSH KARATECHILARNI YILLIK MASHG‘ULOT JARAYONLARINI
REJALASHTIRISH USLUBIYATI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.2PhD/Ped7600 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Raxmatov Bektosh Shomurod o‘g‘li pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Rasmiy opponentlar:	Kochkarov Atabek Axmatvayevich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor Rajabov G‘ulomjon Kurbanbaevich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yetakchi tashkilot:	Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “__” _____ soat ____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79,717-27-27,faks:(0-370)717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, E bino, 3-qavat, 309-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil:111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel: (0-370) 717-17-79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “__” _____ kuni tarqatilgan.
(2025-yil “__” _____ da _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash
raisi, p.f.d.(DSc), professor

M.A.Ibragimov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash
ilmiy kotibi, p.f.b.f.d.(PhD), professor

A.N.Shopulatov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash qoshidagi Ilmiy seminar
raisi, p.f.d. (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertasiyasi annotatsiyasi)

Dissertasiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo sport amaliyotida, yuqori darajaga raqobatga ega karate musobaqalariga istiqbolli karatechilarni tayyorlashga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Bunday strategik an'anaga ustunlik berish, bugungi sport amaliyotida karate sport turidan kuniga 2-3 martadan o'tkaziladigan shiddatli mashg'ulotlar, uzoq davom etadigan musobaqa sikllarida ko'p takrorlanuvchi yuklamalarga chidamliligini oshirish, shu jumladan, jismoniy, psixofunksional va texnik-taktik imkoniyatlarni shakllantirishga aynan shu yosh bosqichidan boshlab urg'u berilishi hamda karatechilarni yillik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqish katta ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli, karatechilarni yillik mashg'ulot sikllari asosida ilmiy asoslangan tarzda rejalashtirish, ularning individual imkoniyatlari va rivojlanish bosqichlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni optimallashtirish muhim metodik vazifa sifatida qaralmoqda. Bunda umumjismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, maxsus jismoniy, psixologik va taktik-texnik tayyorgarlik turlarini uyg'unlashtirish, yoshga xos rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda individual yondashuv asosida mashg'ulotlar olib borish zarurati yuzaga chiqmoqda.

Jahonda yosh karatechilarni yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlashning zamonaviy usullarini ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish bo'yicha ko'plab izlanishlar olib borilmoqda. Tadqiqotlar natijasida yosh karatechilarning jismoniy tayyorgarliklarini ifodalovchi ko'rsatkichlar ham aynan shu yosh bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlardan past darajada qayd etilmoqda. Shu bois, yosh karatechilarning individual xususiyatlariga asoslanib maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini mashg'ulot yuklamalarida taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni fiziologik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq yosh karatechilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlash asosida ilmiy ishlar olib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda turli xil yakka kurash turlarini ommalashtirish borasida, aholining turli qatlamlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Karate (WKF) sport turi yoshlar orasida katta ommalashuv bilan foydalanayotganligini hisobga olib uni yanada rivojlantirish, karate bo'yicha zamonaviy sport obyektlari va inshootlarini barpo etish, shuningdek, milliy terma jamoalarini nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash"¹ borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Maktab yoshidagi bolalarda karatening "Kata" yo'nalishiga qiziqish uyg'otish orqali nafas olish, xotira va konsentratsiyani saqlash, vestibulyar apparatni chiniqtirish kabi sog'lomlashtirish, joylarda karate sport turini rivojlantirish va muvofiqlashtirish, uslubiy qo'llab-quvvatlash va monitoring qilishda sportchilar yetakchi o'rinlarni olishmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida",

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrda PQ-356-son "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

2020-yil 3-noyabrdagi PF-6099-son “Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Farmonlari, 2022-yil 20-iyundagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”, 2023-yil 3-noyabrdagi PQ-356-son “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Qarorlari hamda sohaga doir bir qator meʼyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining ustuvor yoʻnalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, maʼnaviy-maʼrifiy rivojlantirishda innovatsion gʻoyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yoʻllari” bilan bogʻliq ustuvor yoʻnalishlar doirasida amalga oshirilgan.

Muammoni oʻrganilganlik darajasi. Respublikamizda 13-14 yoshli karatechilarning koʻp yillik tayyorgarligining metodologik asoslarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy qilish boʻyicha G.B.Abdurasulova, N.Nuritdinova, M.S.Axmatovlar Sh.A.Arslonov, B.Sh.Raxmatov A.A.Kochkarov, G.K.Rajabov² sportchilarning mashgʻulotlarini rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish hamda texnik tayyorgarlikni oshirish boʻyicha ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdoʻstligi mamlakatlari olimlari Yu.L.Orlov, Yu.A.Smirnov, V.V.Gluxov, A.I.Petkevich, D.A.Sargosyan, Yu.D.Ovchinnikov, N.Yu.Dzyuba, S.V.Stepanov, F.Yu.Xudiyevlar tomonidan karate sport turi boʻyicha hujumkor texnik harakatlarga oʻrgatish, jismoniy mashqlarni vaqt boʻyicha taqsimlash hamda ularni turli pedagogik shakllarda amalga oshirishga doir metodik yondashuvlar ishlab chiqilgan. Tadqiqotlarda karate sport turining koordinatsion murakkab texnik harakatlar bilan ajralib turuvchi, tezkor-kuch va dinamik imkoniyatlarni talab etuvchi siklik sport turi sifatida shakllanishi amaliy jihatdan asoslab berilgan.

Xorijiy davlatlar yetakchi mutaxassislari B.M. Jong, V.Camomilla, V.Camomilla, P.Sbriccoli, S.Benedini, P.Campbell, A.Lisowska, M.B.Ogurkowska, J.Gabryelski³ karate bilan shugʻullanuvchilarning tezkor-kuch, egiluvchanlik sifatlarini

² Abdurasulova G.B. Nuritdinova Sh.N. M.S.Axmatov. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati / darslik. Ilm texnika axborotpress nashryoti, Chirchiq, 2018. – 360 b.; Sh.A.Arslonov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Karate / oʻquv qoʻllanma. – “Muhir Press” nashriyoti, Chirchiq, 2022. – 144 b.; Raxmatov B.Sh. Ёш таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлиги ва ҳаракат аниқлигини вестибулосоматик машқлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси. Чирчиқ – 2022. – 138 б. Kochkarov A.A. Технология профессиональной практической подготовки курсантов образовательных учреждений УВД Республики Узбекистан. Фан доктори (DSc) дисс. Ч, 2022-1906. Ражабов Г.К. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) Чирчиқ – 2022. – 189 б

³ B.M. Jong Camomilla, V. Comparison of two variants of a Kata technique (Unsu): The neuromechanical point of view / V. Camomilla, P. Sbriccoli et al. // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – V. 8. – pp. 29-35.; Benedini, S. Metabolic and Hormonal Responses to a Single Session of Kumite (Free Non-Contact Fight) and Kata (Highly Ritualized Fight) in Karate Athletes / Benedini S. // Sport Sci Health. – 2012. – № 12. – Pp. 81–85.; Campbell, P. The Five Katas of Yagi Meitoku / P. Campbell // Karate Kata For the Transmission of High-Level Combative Skills. Vol.2. An Antology of Articles from the Journal of Asian Martial Arts. – Santa Fe: Via Media Publishing Company, 2015. – pp.32-43.; Lisowska, A. Analysis of the occurrence of musculoskeletal pain in Shotokan karate kata athletes / Lisowska A., M.B. Ogurkowska, J. Gabryelski // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2017. – № 2 (2). – Vol. 8. – pp. 77- 82.

rivojlantirish, yosh chegaralarini inobatga olish, maktabgacha ta'lim, o'smir va yoshlarning shug'ullanishi salomatlik darajasini yaxshilashi hamda musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini oshirish bo'yicha turli takliflar berib o'tishgan.

Xulosa qilib aytganda, karate mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish sportchilarni funksional hamda texnik-taktik tayyorgarligini oshirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqotlar bilan asoslangan. Biroq yosh sportchilarning yillik mashg'ulotlarini rejalashtirishda kata va kumite bo'yicha texnik elementlarni o'rgatishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarurati mavjudligi aniqlandi.

Dissertatsiya tadqiqotining bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining V.11/3. "Sport maktablari yoshidagi bolalarni sport turlariga yo'naltirishning zamonaviy tizimlarini ishlab chiqish" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi o'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh karatechilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini optimal rejalashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

yosh karatechilar mashg'ulotlarini tizimli rejalashtirish uchun texnik-taktik tayyorgarlik turlarini oshirishga qaratilgan kata va kumite mashqlarini oylar kesimida optimal taqsimlash;

yosh karatechilarni tayyorlash asosida karatechilar chidamliligini rivojlantirish modelini takomillashtirish;

o'quv mashq guruhidagi yosh karatechilarni mashg'ulot jarayonini tashkil etishda mashg'ulotlar uslubiyatini takomillashtirish;

yosh karatechilar mashg'ulotlarini tashkil etish uchun murakkab kihon elementlarini bajarishda dachi vadzada oyoqlar orasiga yuk bog'lab zuki vadzada zarbalarini tezlikka ixtisoslashgan kata mashqlarini bajarish vaqtida nafas ritmini xis qilishga qaratilgan usullaridan foydalanish dasturini ishlab chiqish

Tadqiqotning obyekti sifatida sport maktablaridagi yosh karatechilarning karate mashg'ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yosh karatechilarni yillik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish uslubiyatini tashkil qiladi.

Tadqiqot usullari: Tadqiqot davomida mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so'rovnoma, pedagogik testlash, antropometriya, hamda matematik-statistik kabi usulblardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yosh karatechilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini tizimli rejalashtirish maqsadida tayyorgarlik turlariga kata va kumite yo'nalishining raqibsiz holda bajariladigan, qat'iy ketma-ketlikda tashkil etilgan texnik harakatlar majmuasi hamda 52 haftalik harakatlar aniqligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot rejasini davlat dasturiga moslashtirgan holda optimal taqsimlash hisobiga murakkab texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

o'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh karatechilarning musobaqa faoliyatiga zaxira sportchilarini tayyorlash uchun individual xususiyatlarini inobatga olgan holda bellashuvdagi chidamkorlik sifatlarini oshirish qaratilgan to'rt blokli (natijadorlik,

pedagogik, diagnostik va nazorat) model takomillashtirish hisobiga texnik harakatlarni bajarish samaradorligi oshirilgan;

o'quv mashq guruhidagi yosh karatechilarning texnik harakatlarini bajarish samaradorligi oshirish maqsadida klassifikatsiya bo'yicha elementlar, harakat vazifalari, bajarish usullari, ta'sir yo'nalishi inobatga olgan holda imitatsiya harakatlarini taktik strategiyalar bilan muvofiqlikda bajarish hisobiga maxsus jismoniy mashqlarni bajarish imkoniyatlari takomillashtirilgan;

yosh karatechilariga mashg'ulot jarayonlarida murakkab kihon elementlarini samarali o'rgatish maqsadida tezlikka ixtisoslashgan dachi vadza, zuki vadzada zarbalarini oyoqlar orasiga yuk bog'lab, nafas ritmini his qilishga qaratilgan usullaridan foydalanish dasturidan foydalanish hisobiga kumite texnik elementlarini o'zlashtirish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yosh karatechilarning funksional, jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari asosida yillik karate mashg'ulotlarini rejalashtirish uslubiyati ishlab chiqilgan;

yosh karatechilarni harakat faolligini oshirish va jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali karatechilarning jismoniy rivojlanish darajasini yuqori sifatga ko'tarishga erishilgan;

karate sport turi bo'yicha musobaqalarda yuqori natijaga erishish imkoniyati o'rganilib, karate mashg'ulotlariga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik rejasi ishlab chiqilgan;

yosh karatechilarning jismoniy va funksional tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatadigan vosita va usullarni qo'llash ilmiy va amaliy jihatdan asoslangan;

mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish muammosining ustuvor jihatlarini tizimli tahlil qilish va umumlashtirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlikni tavsiflovchi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ko'maklashadigan turli intensivlikdagi ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar komplekslari ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Ilmiy qoidalarning chuqur nazariy asoslanib berilishi va tadqiqot apparati, tadqiqot usullarining yuqori ishonchliligi, pedagogik eksperimentlarning maqbul darajada davomiyligi va hajmi, eng ma'qul informatsion metodlar va ko'rsatkichlarni to'g'ri tanlanishi, eksperimental ma'lumotlarni qayta ishlab chiqilishi va tahlil qilishning to'g'riligi tadqiqot natijalari matematik-statistik usullari bilan qayta ishlanganligi keltirilgan formulalar bo'yicha korrelyatsion tahlildan foydalanilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati izlanishlar natijasida erishilgan ilmiy natijalari amaliyot oldida keng miqyosidagi izlanishlarni nafaqat yosh karatechilarni tizimli tayyorlashda, balki ko'p yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda qo'llanilishi mumkin. Tadqiqot jarayonida qo'lga kiritilgan ma'lumotlar karate sport turi bo'yicha yosh karatechilarning o'quv mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish va o'tkazish samaradorligining ilmiy-nazariy mohiyati ochib berilgan.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, karate sport turida mavjud ashbarai holatida harakatlanishni rivojlantirishga xos maxsus mashqlar majmui ishlab chiqildi, ular jismoniy qobiliyat xususiyatlarini oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, tezkor-kuch va egiluvchanlik kabi sifatlarga yuqori darajada ta'sir ko'rsatish

bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy etilishi. O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh karatechilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini optimal rejalashtirish bo'yicha o'tkazilgan joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalari asosida:

yosh karatechilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini tizimli rejalashtirish maqsadida tayyorgarlik turlariga kata va kumite yo'nalishining raqibsiz holda bajariladigan, qat'iy ketma-ketlikda tashkil etilgan texnik harakatlar majmuasi hamda 52 haftalik harakatlar aniqligini oshirish qaratilgan mashg'ulot rejasini davlat dasturiga moslashtirgan holda optimal taqsimlash bo'yicha takliflar Sirdaryo viloyati Shirin shahar sport maktabi karate mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etilgan (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 4-sentabrdagi 01-09/4199-son ma'lumotnomasi). Natijada, sportchilarining texnik tayyorgarligi umumiy hisobda 13,5 % ga yaxshilangan;

o'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh karatechilarning musobaqa faoliyatiga zaxira sportchilarini tayyorlash uchun individual xususiyatlarini inobatga olgan holda bellashuvdagi chidamkorlik sifatlarini oshirish qaratilgan to'rt blokli (natijadorlik, pedagogik, diagnostik va nazorat) model takomillashtirish bo'yicha takliflar Nukus shahar 1-sonli sport maktabi karate mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 4-sentabrdagi 01-09/4199-son ma'lumotnomasi). Natijada, tajriba guruhi sportchilarining umumiy chidamlilik sifati 14,2 % ga yaxshilangan;

o'quv mashg'ulot guruhidagi yosh karatechilarning texnik harakatlarini bajarish samaradorligi oshirish maqsadida klasifikatsiya bo'yicha elementlar, harakat vazifalari, bajarish usullari, ta'sir yo'nalishi inobatga olgan holda imitatsiya harakatlarini taktik strategiyalar bilan muvofiqlikda bajarish bo'yicha taklif va tavsiyalar Nukus shahar Respublika yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi karate mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 4-sentabrdagi 01-09/4199-son ma'lumotnomasi). Natijada, tajriba guruhi sportchilarining taktik tayyorgarligi umumiy hisobda 10,1 % ga yaxshilangan;

yosh karatechilariga mashg'ulot jarayonlarida murakkab kihon elementlarini samarali o'rgatish maqsadida tezlikka ixtisoslashgan dachi vadda, zuki vadda zarbalarini oyoqlar orasiga yuk bog'lab, nafas ritmini his qilishga qaratilgan usullaridan foydalanish dasturidan foydalanish bo'yicha takliflar Urganch shahar Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi karate mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil

4-sentabrdagi 01-09/4199-son ma'lumotnomasi). Natijada, tajriba guruhi sportchilarining Gyaku zuki (20 soniya marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 13,30 marta aniqlangan bo'lsa tadqiqotdan keyin 16,15 marta natijaga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot materiallari 3 ta xalqaro, 3 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi: Tadqiqot mavzusi bo'yicha jami 9 ta ilmiy maqolalar va tezislari chop etilgan bo'lib, jumladan 3 ta ilmiy maqola O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda, xususan (2 ta

respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda) e'lon qilingan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kompyuter matnining 127 sahifasida keltirilgan bo'lib, kirish, to'rtta bob, xulosalar tashkil topgan 5 ta jadval, 6 ta rasmni o'z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprotatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Yosh karatechilarni tayyorlashda mashg'ulotlarni rejalashtirish samaradorligi”** deb nomlangan birinchi bobida sport maktablari uchun namunaviy dasturlarni tahlil qilish, yosh karatechilarni jismoniy va psixomotor rivojlanishi xususiyatlari, katta maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning davrlari, karatechilarning texnik-taktik tayyorgarlik xususiyatlari, o'quv mashq bosqichida yosh karatechilarning tayyorgarlik turlarini kompleks nazorat qilish haqida ma'lumotlar berilgan.

Karate mashg'ulotlarida oyoq harakatlari yani zarbalarni amalga oshirishda yettita usullarni qo'llash musobaqa jarayonida yuqori natijaga erishish imkoniyatini oshirishni ta'kidlashgan. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagicha belgilangan. Jumladan, salomatlikni mustahkamlash va tanani mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish, karatega qiziqishni shakllantirish, raqibni “ko'rish” va uning aniq harakatlariga javob berish qobiliyati, “jangovor” xarakterga ega bo'lgan sportchini tarbiyalash, chidamlilik qobiliyati, muayyan fazilatlarni rivojlantirish, texnik elementlar bilan tanishish, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, musobaqalarda ishtirok etishning birinchi tajribasini olish, yoshlar standartlariga muvofiqligi, karate bo'yicha keyingi mashg'ulotlarga doimiy qiziqish uyg'otish, bolalar va o'smirlarni imkon qadar ko'proq ularning shaxsini shakllantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tizimli sport mashg'ulotlariga jalb etishni ilmiy asoslab berishgan (I.V.Brizgalov, A.M. Gorbilyov, S.M.Ashkinazi).

Zamonaviy karate-do sport turi ko'p bosqichli tizim sifatida qabul qilinishi lozim. Uning tarkibiy darajalarining har biri individual tuzilishga va o'ziga xos xususiyatlarga ega. Past darajalar sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi asosida shakllangan sog'lomlashtiruvchi yo'nalish bilan belgilanadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgani sayin, murakkablik, shuningdek, karate mashg'ulotlari optimallashtirib sport musobaqalarida natijalar o'sishini ilmiy asoslab bergan. Ushbu tizimning eng yuqori darajasi, o'z navbatida, karatechilarning kelajakdagi kasbiy faoliyati uchun juda muhim bo'lgan organizmning funksional zaxiralarini oshirish uchun sport mashg'ulotlari tamoyillari asosida qurilishini tahlil qilishgan (Sh.Arslonov,

U.Alimov).

Dissertatsiya ishining “**Tadqiqot usullari va uni tashkil etish**” deb nomlangan ikkinchi bobida pedagogik tajribani o‘tkazish mobaynida qo‘llanilgan ilmiy tadqiqot uslublarining tanlab olinishi, ularning ketma-ketligi bayon qilingan bo‘lib, ular tadqiqot maqsadi va vazifalari hamda ularni hal etish jarayoniga mosligi asoslab berilgan. Tadqiqot uch bosqichda o‘tkazildi:

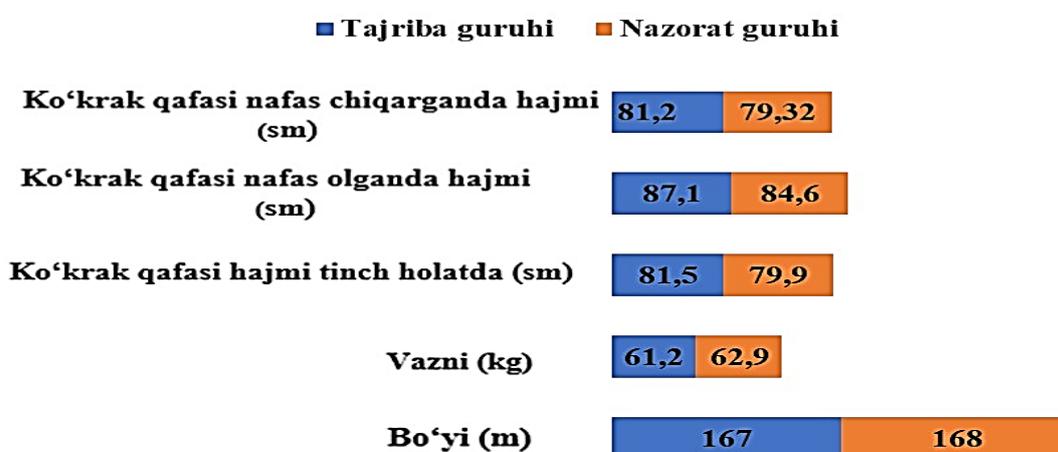
Birinchi bosqichda (2023-yil sentyabr – 2023-yil dekabr) ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili o‘tkazildi. Shu bilan birga tadqiqotning maqsadi, vazifalari va usullari aniqlandi. Mavzuga oid me‘yoriy hujjatlar, konferensiyalardagi seminar va ma‘ruza materiallari, tadqiqot ishining muammosi bo‘yicha dissertatsiyalar o‘rganildi.

Ikkinchi bosqichda (2024- yil yanvar – 2024-yil mart) sport ta‘lim muassasasida karate elementlarini qo‘shma harakat faoliyatiga kiritish modelining samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tadqiqot Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabi Karate bazasida o‘tkazilib, nazorat va tajriba guruhlar tuzilib, ularning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi sinovdan o‘tkazildi. Pedagogik eksperimentning davomiyligi 12 oyni tashkil etdi, keyin takroriy test o‘tkazildi. Tajribada 13-14 yoshli 40 nafar o‘g‘il qizlar ishtirok etdi. Nazorat va tajriba guruhlarda 20 nafar bola bor edi.

Uchinchi bosqichda (2024-yil mart - 2024-yil may) olingan natijalar tahlil qilindi, xulosalar chiqarildi.

Dissertatsiyaning “**Yosh karatechilarni yillik mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish uslubiyatini takomillashtirish**” deb nomlangan uchinchi bobida, tadqiqotimiz davomida yosh karatechilarning jismoniy rivojlanganlik va jismoniy, texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarni o‘rganish va tahlil qilish bilan birga koshiki karate musobaqa dasturlarida qabul qilingan texnik elementlarni amalga oshirish xususiyatlarini o‘rgandik. Dasturga asosan kumite (shartli jang), kata (rasmiy komplekslar), bunkay (shartli duel) kabi texnik elementlaridan tadqiqotimiz davomida foydalanildi. Ushbu dastur yosh karatechilarda karate texnik elementlarining shakllantirishning eng samarali ekanligi aniqlash uslubiyati keng yoritib berilgan.

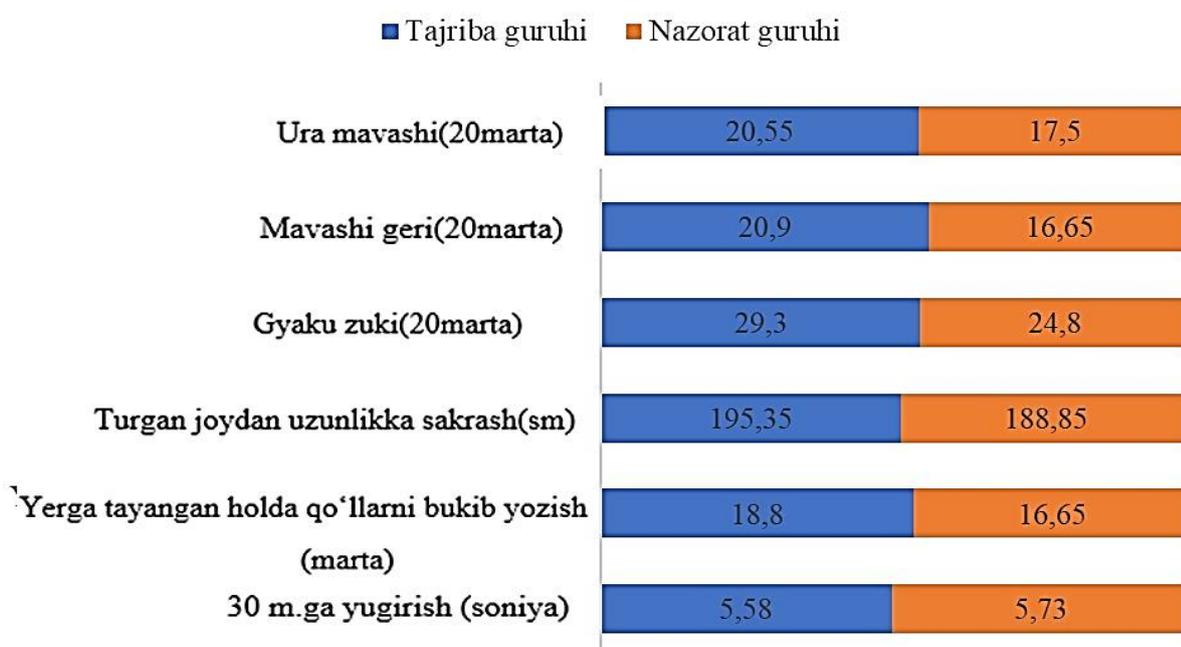
Biz yosh karatechilarni karate sport turiga saralash hamda ularni musobaqalarga tayyorlash maqsadida tajribadan oldin antropometrik ko‘rsatkichlarini aniqlashga e‘tibor qaratdik va olingan natijalarni quyidagi (1-rasmga qarang)



1-rasm. Tadqiqot boshi tajriba va nazorat guruhlarining antropometrik ko‘rsatkichlari

Jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan keyin albatta karatechilar organizmida bir qancha o'zgarishlarni yoki antropometrik ko'rsatkichlarni – bo'y, vazni, ko'krak qafasi hajmi nafas olganda va chiqarganda, tinch holatidagi holatini aniqladik. Bu esa karate sporti bilan shug'illanuvchilar uchun muhim hisoblanadi. Sababi bo'y o'sganda oyoq va qo'llar uzunligiga erishamiz. Bunda kata va kumite bajarilganda har bir mashq aniq va chiroyli ko'rinadi asosan kata bajarilganda tajriba va nazorat guruhi sportchilarida tadqiqot boshida antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi nafas olganda va chiqargan vaqtdagi ko'rsatkichlari ustida olib borilgan. Tadqiqot boshida tajriba guruhi sportchilari bo'y 167 sm, nazorat guruhi sportchilarida esa 1,68 sm ni tashkil etdi. Tajriba guruhi sportchilari vazni 61,2 kg, nazorat guruhi sportchilarida vazni esa 62,9 kg ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilarida ko'krak qafasi hajmi esa 81,5 sm, nazorat guruhi sportchilarida ko'krak qafasi hajmi 79,95 sm ni tashkil etdi. Tajriba guruhida ko'krak qafasi nafas olgandagi hajmi 87,10 sm, nazorat guruhi sportchilarida ko'krak qafasi nafas olgandagi hajmi 84,65 sm ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida ko'krak qafasi aylanasi nafas chiqargandagi 81,21 sm tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ko'krak qafasi nafas chiqargandagi hajmi esa 79,32 sm ni tashkil qildi.

Barcha sport turlari kabi jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shularni inobatga olgan holda yosh karatechilarni dastlabki jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Tadqiqot oldi yosh karatechilarni jismoniy rivojlanganli ko'rsatkichlarini aniqlash bilan birga ularni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashga e'tibor qaratdik. Tajriba va nazorat guruhiga jalb etilgan yosh karatechilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar quyidagi testlar orqali aniqlashga imkon berdi (2-rasmga qarang)



2-rasm. Tadqiqot boshi tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida o'tqazilgan tadqiqotlar quyidagilar bo'yicha olib borildi. Unga ko'ra tajriba guruhi karatechilarning 30 metrga yugurish bo'yicha ko'rsatkichlari 5,58 soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhi sportchilarida esa 30 metrga yugurish 5,73 soniya natijaga erishdi. Tajriba guruhi sportchilarida yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish 18,8 marta bajarishgan bo'lsa, nazorat guruhi sportchilarida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 16,65 martani tashkil etdi. Tajriba guruhi sportchilarida turgan joydan uzunlikka sakrash 195,35 sm. ekanligi kuzatildi, nazorat guruhi sportchilarida turgan joydan uzunlikka sakrash 188,85 sm.ni tashkil qildi. Karatechilarning maxsus mashqlaridan biri hisoblangan Gyaku zuki bo'yicha ko'rsatkichlari tajriba guruhi sportchilarida 29,30 martani, nazorat guruhi sportchilarida 24,80 marta bajarildi. Tajriba guruhida mavashi geri mashqida tadqiqot oldi o'rtacha 20,90 marta, nazorat guruhi sportchilarida mavashi geri 16,65 marta deb qayd etildi. Tajriba guruhi sportchilarida Ura mavashi 20,55 marta bular 20 sekundta, nazorat guruhida esa ura mavashi mashqi 17,50 marta bajarildi. Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin ekanligi o'tkazilgan tadqiqot oldi olingan nazorat testlari orqali ko'rishimiz mumkin.

Murabbiy katta va ulkan kasbiy sport tajribalardan foydalanadi, bu sport mahoratini oshirishning har bir yangi bosqichida sportchilarning organizmiga ularning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan talablarni qo'yishni ta'minlaydi. Bu esa adaptatsiya reaksiyalarning samarali borishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Yuklama yildan-yilga asta-sekin o'sib borishi, eng yuqori yutuqlarga tayyorgarlik bosqichida maksimal darajaga yetishi kerak. Mashg'ulot jarayoni butun kalendar yil davomida yillik sport mashg'ulotlari rejasiga muvofiq amalga oshiriladi va 52 haftaga mo'ljallangan. Yiliga o'rtacha har hafta 75–81 soatlik yuklama ko'zda tutilgan bo'lib, umumiy yillik hajm 936 soatni tashkil etadi. Bu ko'rsatkich yil davomida muntazam va barqaror yuklama usulida tayyorgarlik olib borilayotganini bildiradi. Dam olish kunlarida o'quv-mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish sog'lomlashtirish oromgohlari asosida amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar jarayonining mazmuni sport maktabining murabbiylar kengashi tomonidan dasturga muvofiq belgilanadi, unda mashg'ulotlarning mazmuni, hajmi, o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablar belgilanadi. Sportchilarning mashg'ulot o'tkazishlari uchun sharoit yaratish uchun javobgarlik sport maktabining mansabdor shaxslari zimmasiga yuklanadi. Mashg'ulotlar jadvali yosh xususiyatlarini va belgilangan sanitariya-gigiyena me'yorlarini hisobga olgan holda murabbiyning taklifiga binoan rahbariyat tomonidan tasdiqlanadi.

Mashg'ulot sharoitlari va tashkil etilishiga, shuningdek, sport musobaqalari shartlariga qarab, mashg'ulotlar sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan shaxslarning sog'lig'ini saqlash uchun zarur xavfsizlik choralariga majburiy rioya qilish asosida amalga oshiriladi.

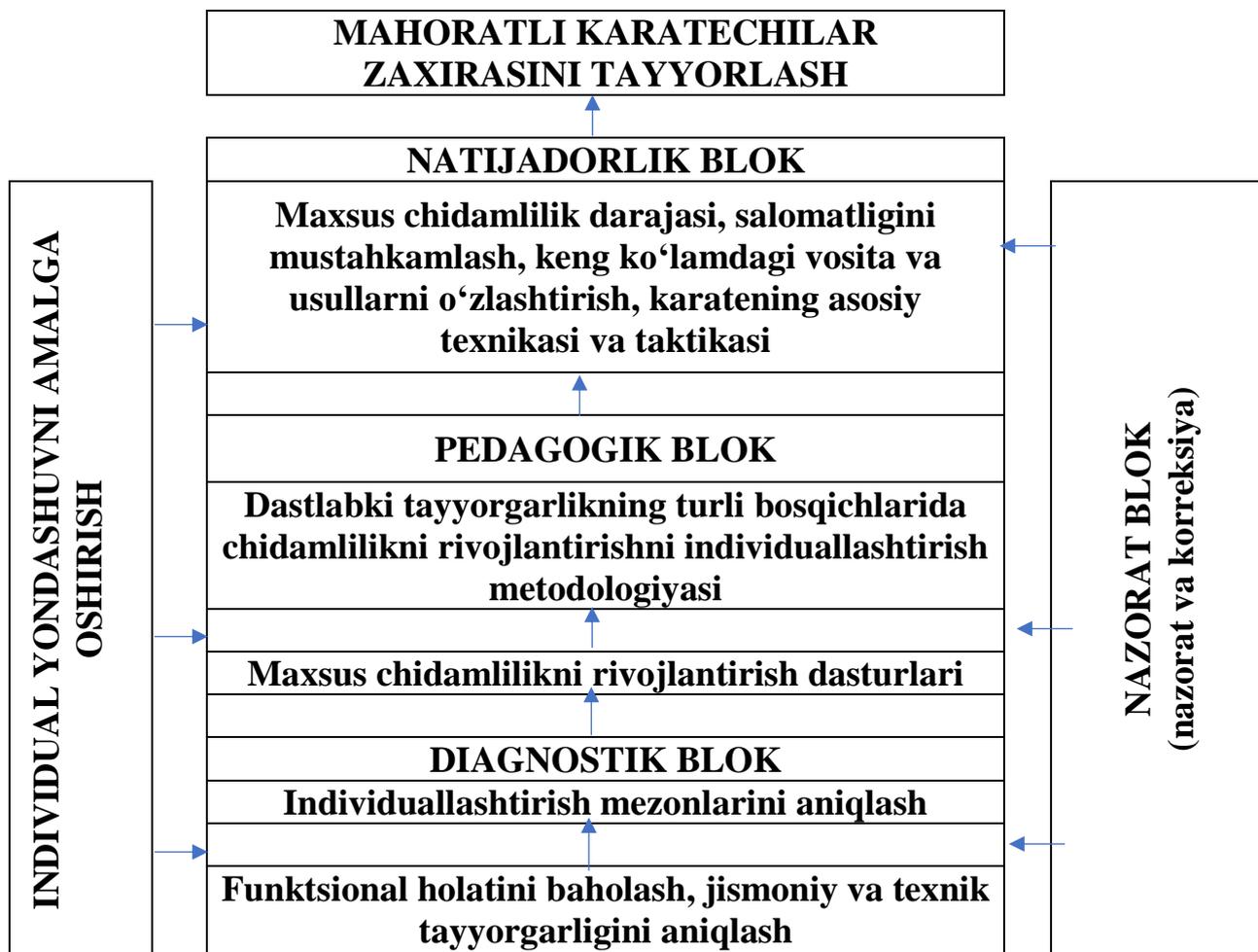
Sport bilan shug'ullanadigan shaxslarga tibbiy, yosh va psixofizik talablar. Sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida karate mashg'ulotlari va sport musobaqalarida qatnashish uchun tegishli tibbiy ma'lumotnoma bo'lishi kerak. Buning uchun yiliga ikki marta sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan shaxslarni dispanserda chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazish, musobaqalarda ishtirok etishdan oldin, kasallik yoki jarohatlardan keyin qo'shimcha tibbiy ko'rikdan o'tkazish kerak.(1-jadvalga qarang)

**Karate sport turida o'quv mashg'ulot guruhi (3-yil) uchun 52 haftalik
o'quv – mashg'ulot rejasi**

T/r	Tayyorgarlik turlari (soatlarda)	Tayyorgarlik bosqichlari													Jami soatlar
		O'quv mashg'ulot guruhi (3-yil)													
		Oylar													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	17	17	17	18	17	17	17	17	17	17	35	35	241	
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik(kata va kumite maxsus mashqlarini qisman variativ qo'llash)	20	20	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	242	
3	Texnik-taktik tayyorgarlik(kata va kumite texnik-mashqlarini qisman variativ qo'llash)	29	38	36	33	32	41	32	32	31	34	18	17	373	
4	Psixologik tayyorgarlik	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18	
5	Sport musobaqalarida qatnashish, murabbiy va hakam amaliyoti	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	28	
6	O'tkazish nazorat sinovlari	3			2				2				3	10	
7	Hakam va yo'riqchi amaliyoti	Soat setkasidan tashqarida													
8	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
9	Bir haftalik yuklama	75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936	

Biz tomonimizdan tadqiqotlar davomida o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish asosida yosh karatechilarning chidamliligini rivojlantirish modeli takomillashtirildi. Modelni tadqiqot guruhidagi yosh karatechilarning mashg'ulotlar jarayonida qo'lladik. Maxoratli karatechilar zaxirasini tayyorlashda mashg'ulotlarda asosan individual yondashishga e'tibor qaratdik. Modelimiz to'rtta blokdan iborat.

Birinchi blokda maxsus chidamlilik darajasi, salomatligini mustahkamlash, keng ko‘lamdagi vosita va usullarni o‘zlashtirish, karatening asosiy texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirib uni natijadorligini oshirishga etibor qaratildi. Ikkinchi pedagogik blokda esa dastlabki tayyorgarlikning turli bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirishni individuallashtirish metodologiyasi takomillashtirishga e‘tibor qaratildi. (3-rasmga qarang)



3-rasm. O‘quv-mashq jarayonini individuallashtirish asosida yosh karatechilarning chidamliligini takomillashtirish modeli

Uchinchi blokda esa individuallashtirish mezonlari aniqlandi. Oxirgi blokda yosh karatechilar mashg‘ulotlari nazorat qilindi hamda vosita usullar shug‘ullanuvchilarni individual xususiyatiga qarab korreksiyalandi. Diagnostika blokining tarkibiy qismlarini tahlil qilish murabbiyga “guruhni individuallashtirish” usulidan foydalangan holda chaqqonlikni rivojlantirish vazifalarini bajarish uchun asosiy ma’lumot beradi. Taklif etilayotgan modeldagi asosiy komponent pedagogik blokdir. Darsning yo‘nalishiga yoki aniq vazifalarga qarab, har yili tayyorgarlikning turli bosqichlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish dasturlari ishlab chiqildi. Tadqiqot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning umumiy poydevorining muhim qismi sifatida qat’iyatlikni rivojlantirish metodologiyasini ishlab chiqish va sinovdan o‘tkazish amalga oshirildi. Modeldagi eng yuqori ierarxik darajani jismoniy tayyorgarlikning eng umumiy integral ko‘rsatkichi sifatida samarali blok egallaydi. 13-

14 yoshli karatechilar uchun musobaqalarda eng yuqori natijalarni ko'rsatish uzoq muddatli xarakterga ega va asosiy tayyorgarlikning samaradorligi birinchi o'rinda turadi. Model bloklari faoliyatining ishlashi chidamlilikni rivojlantirishni individuallashtirish jarayonini nazorat qilish va tuzatishni ta'minlaydi. Modelni amalga oshirish maxsus chidamlilik darajasini shakllantirish, harakat ko'nikmalarning keng samarasini o'zlashtirish, karate texnikasi va taktikasini o'zlashtirish imkonini beradi. Taklif etilayotgan model asosida yosh karatechi tanasining har tomonlama funksional rivojlanishi uchun asos sifatida mashg'ulot va musobaqa jarayonini individuallashtirishga asoslangan chidamlilikni rivojlantirish metodologiyasi ishlab takomillashtirildi. O'quv yilida va unga kiritilgan har bir makrosiklni rejalashtirishda biz maqsadli yo'nalishni, tarkibini, tayyorgarlikning turli bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirish ketma-ketligini, nazoratni tekshirish vaqtini, testlar, musobaqalar, tibbiy ko'riklar va rehabilitatsiya tadbirlarini rejalashtirishga alohida e'tibor qaratdik. Birinchi o'quv yilining dastlabki tayyorgarlik bosqichida e'tibor tayyorgarlik davrini umumiy chidamlilikni oshirish, yuqori umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish va barqaror texnik bazani shakllantirishga qaratdik. Tayyorgarlik davrini ikki bosqichga ajratdik: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga ajratgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirdik. Umumiy tayyorgarlik bosqichida, aerobik qobiliyatlarni kuchaytirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishdan tashqari, uzoq vaqt davomida bu tayyorgarlikni saqlab qolish qobiliyatini mustahkamlash va nafas olish jarayonlarining rivojlanish tezligini maksimal qiymatlarga oshirish, shuningdek, asosiy vosita ko'nikmalarini takomillashtirish vazifalarini belgilab oldik.

Texnikani o'rganish va tanani keyingi yuqori maxsus yuklamalarga tayyorlashga e'tibor qaratdik. Bunga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan siklik sport turlaridan katta miqdordagi mashqlarni bajarish orqali erishildi. Bosqichning davomiyligi 4,0-4,5 bellashuvni tashkil etdi. Tadqiqotimiz davomida yosh karatechilarni chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish modelini mashg'ulot jarayonida qo'llash orqali ularning umumiy va maxsus tayyorgarligi rivojlanishi, chidamlilik sifatini yaxshilashga hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajalarini yaxshilanishiga erishildi.

Karate sport bilan shug'ullanish odatda sportchining yosh jihatidan o'sishidagi bir qator davrlarni o'z ichiga oladi. Bunda mashg'ulotning mazmuni va tuzilishi, yosh xususiyatlari va sportda kamolotga erishishda asosiy maqsad hisoblanadi. Yosh karatechilar tayyorgarlik tizimining dastlabki holatlaridan biri – yuqori natijalarga erishishning optimal yoshga ko'rsatmasi, yosh sportchilarni beqaror tezkor muvaffaqiyatli natijalarini emas, balki optimal yosh davrigacha ularning sport takomillashuvini bir tekis rivojlanishini ta'minlovchi tayyorgarlik shakllari, vositalari va uslublarini izlab topishni talab qiladi. Karate sportida yuklamalar sportchi tomonidan mashg'ulot jarayonida turli xil kattalikdagi yuklamalarni va vositalarni murakkabligiga ko'ra turli shiddat guruhlarga bo'linadi. Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakda kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi (2-jadvalga qarang).

O'quv mashq guruhidagi yosh karatechilarni texnik elementlardan foydalanish dastur

Texnik elementlar	Harakat vazifalari	Bajarish usullari	Ta'sir yo'nalishi	O'quv mashg'ulot
Dachi-wadza (Turish texnikasi)	Texnik harakat elementlarini mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatida bajarish	Jihoz yordamida, buyruq asosida Guruhi bellashuv	Harakat koordinatsiyasi va tezkor qaror qabul qilishni tarbiyalash	Turish holatlari va qadamlar aro texnik elementlarni rivojlantirish va takomillashtirish
Zuki-wadza Uti-Wadza (Hujum texnikasi)	Qo'l zarbasi	Takroriy usul Uzliksiz buyruq asosida Musobaqa	tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik	Maxsus mashqlarni immitatsiya qilish va predmetlar orqali bajarish
	Oyoq zarbasi	Uzliksiz Jihoz bilan Yuqori intensivlikda	Harakat koordinatsiyasi, tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik	
Uke-wadza (Himoya texnikasi)	Qo'l bilan blok qo'yish	Shartli belgilar asosida Uzliksiz	tezkor qaror qabul qilish tarbiyalash va tezkor reaksiyani tarbiyalash	Juflikda blok, yuzma-yuz, to'siqlar qo'yish
Texnik elementlarni boshqa sport turi vositalari orqali rivojlantirish	Akrobatik mashqlar, estafeta yugurish, o'z-o'zini himoya qilish	Uzliksiz Musobaqa	Harakat koordinatsiyasi, tezkor – kuch qobiliyati, harakat tezligini tarbiyalash	Texnik elementlarni tez va sifatli takrorlash
	Hujum va himoyadagi kombinatsion mashqlar	Uzliksiz buyruq asosida	Harakat koordinatsion qobiliyatlari va maxsus chidamkorlikni tarbiyalash	Bir texnik harakatdan ikkinchi texnik harakatga o'tish va moslashish

Karatechilarni jismoniy mashqlarning ratsional texnikasini bajarishga uzluksiz o'rgatish uchun turli xil ko'nikma va malakalarning zaxiralarini yaratish, intilish zarur, chunki navbatda sport texnikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini shakllantirish jarayonlarining to'g'ri o'zaro faoliyat uchun barcha sharoitlarini ta'minlash kerak. Yosh karatechilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni rejalashtirishda sportda qabul qilingan umumiy tamoyillardan foydalanish zarur. Jumladan, ketma-ketlik, asta-sekinlik, mashg'ulot yuklamalarining sikllilik, muntazamlik yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi shular jumlasidandir.

Karatechilarda yuqori asabiy faoliyatning tipologik xususiyatlari paydo bo'la boshlaydi, xarakter shakllanadi, shaxsiy motivlar va qiziqishlar ochiladi, ammo ular juda beqaror namoyon bo'ladi. Harakat funktsiyasi funksional birlashtirilgan tizimning turli miya qismlarining birgalikdagi ishining natijasidir. Ulardan birortasining yo'qolishi yoki disfunktsiyasi butun tizimning ishlashini buzishga olib keladi. Tajriba guruhida modulni amalga oshirish dasturi bo'yicha darsning asosiy qismida tashkil etdik (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Yosh karatechilarni tayyorlash dasturi

Shartlar	An'anaviy jismoniy tarbiya darsi	Karate elementlari bilan darslar
Vazifalar	O'rgatish, takrorlash, birlashtirish, texnik mahoratini oshirish	Kihon mashqlari Hiyan va Tekki katar Gohon kumite, Sanbon kumite, Ippon kumite, Shiay kumite yuqorida keltirilgan karatening texnik taktik mashqlarini takroriy bajarish orqali o'zlashtirish
Davomiyligi	30 daqiqa	Umumiy qabul qilingan dastur bo'yicha 20 daqiqa + "yosh bolalar uchun karate" dasturi bo'yicha 10 daqiqa
Shakl	Yosh karatechilar uchun tashkil etilgan qo'shma harakat faoliyati - ustunda, shaklda, tatami va ochiq havodagi o'yinlarda.	Panjalar(lapa) va makivaralarga qarshi hujumlarni mashq qilish uchun juftlik bilan ishlash + kihon va kata elementlari + nafas olish mashqlari va suhbatlar, dam olish mashqlari.
Usullari	Umumiy pedagogik, amaliy	Umumiy pedagogik, sport mashg'ulotlari metodikasi.
Turli jihozlardan foydalanish	To'plar, arg'amchi, halqalar, gimnastika tayoqlari, arqonlar	Karate qo'g'irchoqlari, panjalar(lapa), =to'ldirma qoplar, Nogare ura

yosh karatechilarning jismoniy sifatlarini, rivojlantirish vositasi sifatida karate elementlarini darsning asosiy qismiga kiritish orqali mashg'ulotlarni noan'anaviy tarzda olib bordik. Karate elementlarini kiritish darsning o'zgaruvchan qismini

o'zgartirish orqali sodir bo'ladi. Harakatning asosiy turlarini - yurish, toqqa chiqish va sakrashni takrorlash va mustahkamlashda biz statik va dinamik pozitsiyalarda bajariladigan karate elementlarini kiritdik. Karate elementlarini umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmuasiga - zarbalar, qarshi hujumlar texnikasiga kiritish orqali biz jang san'ati texnikasini mustahkamlandi va darsning yakuniy va tayyorgarlik qismini an'anaviy tarzda o'tkazdik.

Dasturning asosiy maqsadi: darsga karate elementlarini kiritish orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan. Dasturni amalga oshirishning vazifalari quyidagilardan iborat:

karate sport turiga qiziqishni rivojlantirish uchun motivatsion shart-sharoitlarni yaratish;

o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish;

sportchilarning axloqiy va irodaviy shaxsiy salohiyatini shakllantirishga hissa qo'shish;

jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; maxsus vositalardan foydalanish;

sportchilarning jismoniy rivojlanishini kuzatish va nazorat qilish.

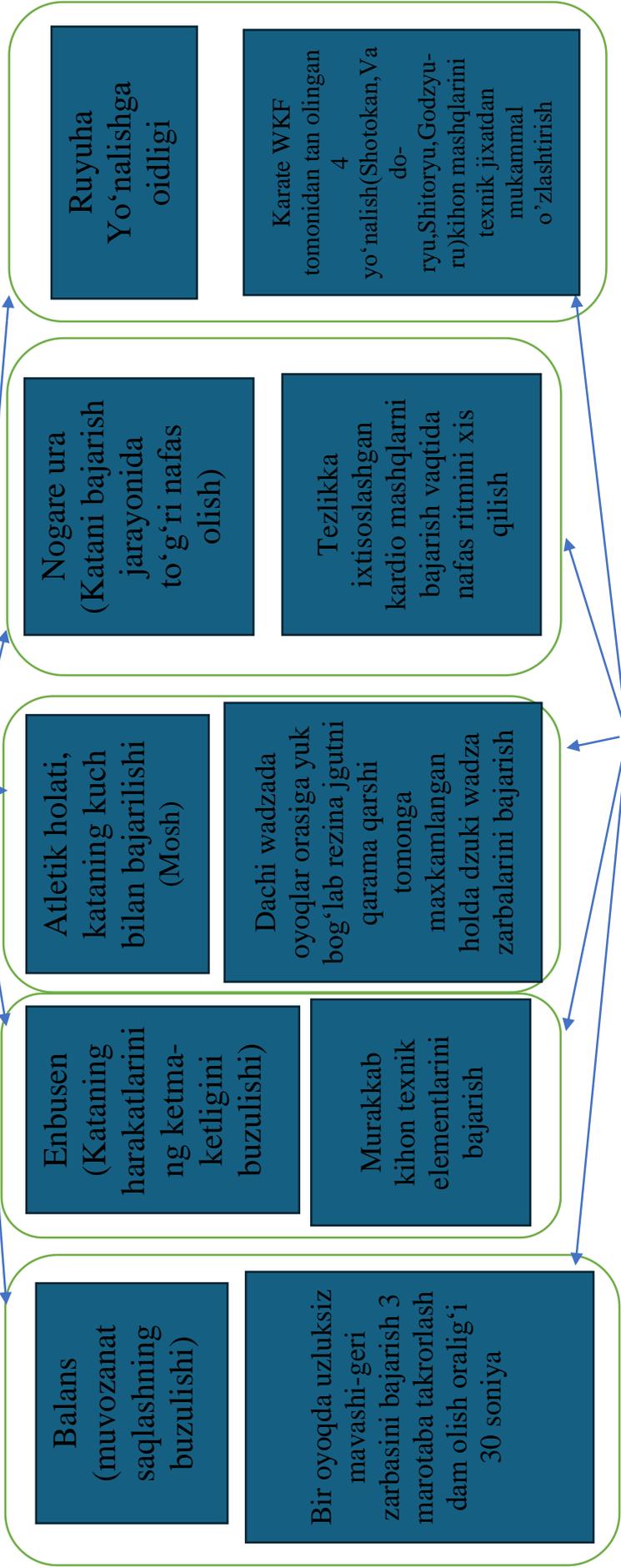
Tadqiqotimiz davomida yosh karatechilarni tayyorlash dasturidan foydalandik. Dasturga asosan darsning asosiy qismida karate elementlarini o'rgatildi hamda turli sport jixozlaridan foydalanildi. Yosh karatechilarni karate sport turiga tayyorlashda dasturda jismoniy tarbiya darsining vazifalari, shakllari, usullari hamda mashqlar davomiyligiga e'tibor qaratildi. Tadqiqotimizda ushbu dasturdagi karate elementlarini o'zlashtirishi orqali, yosh karatechilarning tezkorlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga hamda reaksiya, diqqat, obyektini sezish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yosh karatechilarni tayyorlash dasturini mashg'ulotlarda qo'llash orqali ularning jismoniy rivojlanganlik darajasi 12,5 % ga, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi esa 14,2 % ga yaxshilanishiga erishildi. Kumite mashqlarini oyoq bilan beriladigan zarbaga himoya va hujumni amalga oshirish uchun sparing usullaridan foydalanildi. Himoyachi bu o'rinda javob zarbasini ikki xil usulda bosh sohasiga va tana sohasiga yo'llashi mumkin. Zarba berish orasida tanaffus qilmaslikka harakat qildik. Yosh karatechilar tomonidan bajarilgan bloklar sherigiga og'riq, jarohatlanishiga olib kelmasligi zarur. Oyoq bilan beriladigan to'g'ri zarbaga ketma-ketlikda himoyachi nafaqat zarba berish uchun balki raqibni ham jangga kirish uchun o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash va chap qo'l blokidan foydalanadi.

Oyoqning yon tomoni bilan beriladigan zarbaga blok va qarshi zarba hujumchi yuz sohasiga va tanaga yo'llamoqchi bo'lgan zarbaga mos holda amalga oshiradi. Blok yordamida raqibni aylantirishga harakat qiladi. Bunda esa raqibning buyraklari va umurtqa sohasiga hujum qilish tavsiya qilindi. Oyoqning yon tomoni bilan beriladigan zarbaga ketma-ketlikda himoyachi oyog'i va keyin qo'li bilan qarshi zarbani amalga oshiradi. Bu yerda eng muhimi dastlabki blokni samaraliligini ta'minlashdan iborat (4-rasmga qarang).

TEXNIK TAKTIK ELEMENTLAR

Elementlar to'plami
 Texnik taktik elementlar, karate sport turida harakat faoliyatini tuzilishi hamda kata musobaqa dasturining asosi



Kumite texnik elementlarini variativ qo'llash asosida musobaqalarga samarali tayyorlashga erishildi

4-rasm. O'quv mashq guruhidagi karatechilarni texnik elementlar klassifikatsiyasi

O'quv mashq guruhidagi yosh karatechilarni texnik taktik elementlar klassifikatsiyasini taqsimlab chiqdik. Unga ko'ra, texnik taktik elementlar karate sport turida harakat faoliyatini tuzilishi hamda kata musobaqa dasturining asosiga tayanib, va texnikani qo'llanilish uslubiyatini takomillashtirish hisobiga yosh karatechilarni musobaqalarga samarali tayyorlashga erishildi, shu bilan birga, kumite texnik elementlarini variativ qo'llash orqali, oyoq va qo'l bilan beriladigan zarbalar aniq amalga oshirish imkoniyatlari kengaytirildi.

Jismoniy rivojlanishni baholash uchun nazorat testlari, shuningdek, psixomotor qobiliyatlarni tekshirishdan foydalanilgan. Tajribaning boshida nazorat va tajriba guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar topilmadi. Tajribadan so'ng ikkala guruhda ham ko'rsatkichlarning o'sishi kuzatildi; tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida nazorat sinovlarida statistik jihatdan muhim farqlar aniqlandi (3-jadvalga qarang).

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida yosh karatechilarni jismoniy rivojlanish, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tadqiqot boshi va oxiridagi dinamik o'zgarishlari bo'yicha ma'lumotlar bayon etildi.

Tajriba guruhda biz takomillashtirilgan karate elementlariga asoslangan texnik tayyorlash dasturini qo'llash orqali yosh karatechilarda jismoniy texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarish kuzatildi. Dasturga asosan mashg'ulotning asosiy qismi mazmunini o'zgartirishga e'tibor qaratdik. Mashg'ulotning asosiy qismi oxirida 10 daqiqa davomida karate elementlariga asoslangan mashqlar to'plamidan foydalandik. Pedagogik tajriba haftasiga uch kun amalga oshirib borildi.

Yosh karatechilarning antropometrik ko'rsatkichlarini baholash uchun biz quyidagi testlardan foydalandik: tana uzunligi, vazni, ko'krak qafasi aylanasi tinch holatda, nafas olganda va chiqarganda kabi testlarda aniqlandi.

O'tkazilgan tadqiqotlardan keyin karate bilan shug'ullanuvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni qayd qilish imkonini berdi. Unga ko'ra tajriba guruhi karatechilarining tadqiqot oldi bo'yi uzunligi 167 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 171 sm natijani tashkil qildi. Nazorat guruhi karatechilari tadqiqot oldi bo'yi uzunligi o'rtacha 1,68 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin bu ko'rsatkich 1,69 sm.ni natijani tashkil qildi. Tajriba guruhi karatechilarining tadqiqot oldi vazni 61,2 kg.ni ko'rsatgan edi, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 65,55 kg natijasini tashkil qildi. Nazorat guruhi karatechilarining tadqiqot oldi vazni 62,9 kg.ni ko'rsatgan bo'lsa. tadqiqotdan keyingi ko'rsatkich 64 kg.ni tashkil qildi. Tajriba guruhi karatechilarining tadqiqot oldi ko'krak qafasi hajmi tinch holatdagi hajmi 81,5 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 86,15 sm.ni tashkil qildi (4-jadvalga qarang).

Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot oldi ko'krak qafasi hajmi tinch holatda aylanasi 79,95 sm bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 81,20 sm natijani tashkil qildi. Tajriba guruhi karatechilarining tadqiqot oldi ko'krak qafasi nafas olganda aylana hajmi 87,10 sm bo'ldi. Tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 91,45 sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot oldi ko'krak qafasi nafas olganda aylana hajmi 84,65 sm, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 85,90 sm natijani ko'rsatdi. Tajriba guruhi karatechilarining tadqiqot oldi ko'krak qafasi nafas chiqarganda hajmi 81,21 sm ni tashkil qildi. Tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 86,40 sm natijani ko'rsatdi. Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot oldi ko'krak

qafasi nafas chiqarganda hajmi 79,32 sm.ni ko'rsatdi, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 80,90 sm natijani tashkil qildi.

4-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida antropometrik ko'rsatkichlari (n=40)

T/r	Antrpometrik ko'rsatkichlari	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			t	P
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V %		
1	Bo'yi. (sm)	T	167	4,55	2,72	171	2,24	1,30	2,84	<0,05
		N	168	4,61	2,74	169	2,12	1,25	2,02	>0,05
2	Vazni. (kg)	T	61,2	8,46	13,82	65,55	8,67	13,22	2,94	<0,01
		N	62,9	6,38	10,14	64,0	6,63	10,36	1,81	>0,05
3	Ko'krak qafasi hajmi tinch holatda.(sm)	T	81,5	5,87	7,20	86,15	6,25	9,22	2,45	<0,05
		N	79,95	7,62	9,53	81,20	7,49	9,22	1,92	>0,05
4	Ko'krak qafasi nafas olganda hajmi. (sm)	T	87,10	4,92	5,65	91,45	4,72	5,16	2,21	<0,05
		N	84,65	8,05	9,51	85,90	7,66	8,92	2,09	>0,05
5	Ko'krak qafasi nafas chiqarganda hajmi. (sm)	T	81,21	5,06	6,23	86,40	5,34	6,18	2,44	<0,01
		N	79,32	7,95	10,03	80,90	7,70	9,51	1,70	>0,05

Izoh: T – tajriba guruhi, N – Nazorat guruhi

Tadqiqot davomida yosh karatechilarining jismoniy rivojlanganlik darajasi biz qo'llagan metodikadan so'ng tajriba guruhida nazorat guruhi sinaluvchilariga nisbatan sezilarli darajada o'sish ko'rsatkichlari kuzatildi.

Shu bilan birga yosh karatechilarning tadqiqot so'ngida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari maxsus testlar orqali aniqlandi (5-jadvalga qarang).

O'tkazilgan tadqiqotlardan keyin karatechilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni qayd qilish imkonini berdi. Unga ko'ra tajriba guruhi sportchilarining 30 m. ga yugurish tadqiqot oldingi natijasi 5,58 soniya ko'rsatgan bo'lsa tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich 5,11 soniya natijani berdi. Nazorat guruhi sportchilarida 30 m.ga yugirishda tadqiqot oldi natijasi 5,73 soniya ko'rsatdi, tadqiqotdan keyin esa bu natija 5,40 soniyani tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish mashqi tadqiqot oldingi natijasi 18,8 marta bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 22,85 martaga yaxshilanishiga erishildi. Nazorat guruhi sportchilarida yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish mashqi tadqiqot oldingi natijasi 16,65 marta aniqlangan, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich 19,75 marta natijasini berdi.

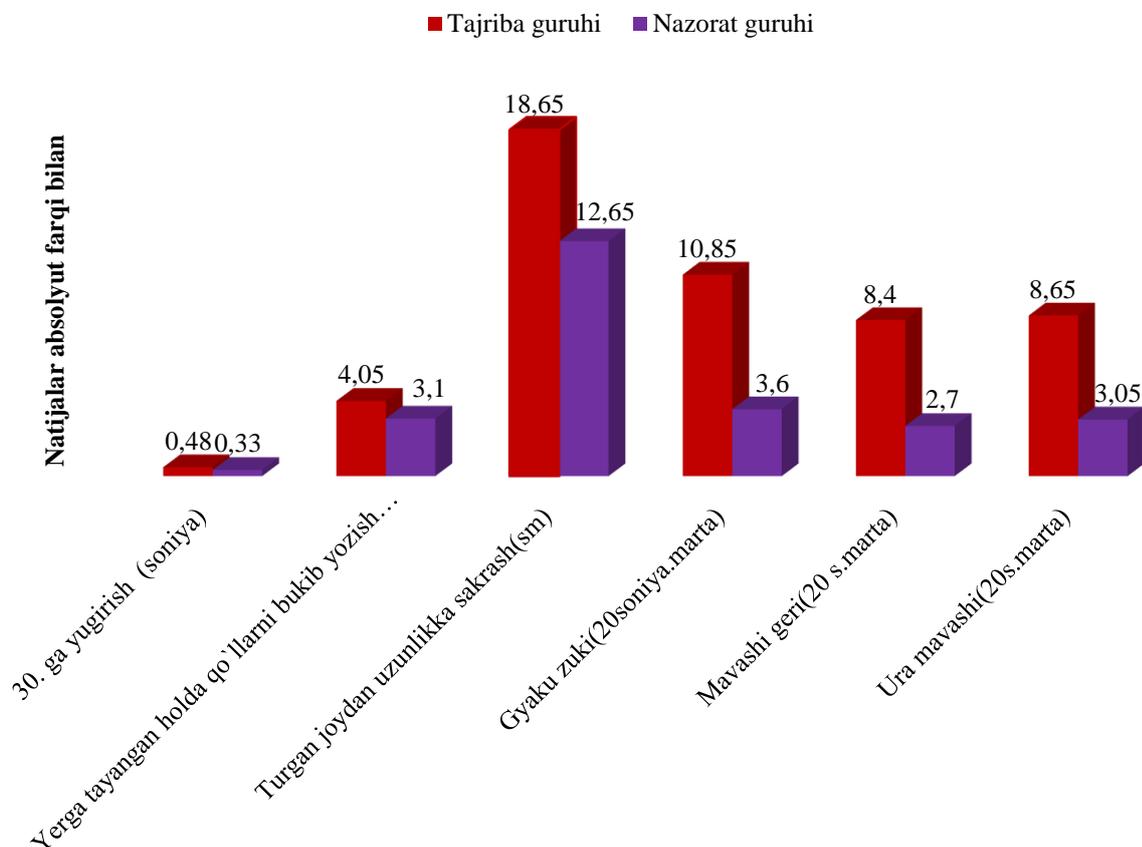
**Tajriba va Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida
jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=40)**

T/r	Nazorat mashqlari	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			t	P
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	30 m.ga yugirish (soniya)	TG	5,58	0,52	9,3	5,11	0,23	4,50	2,19	<0,05
		NG	5,73	0,51	10,07	5,40	0,45	8,3	1,81	>0,05
2	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish(marta)	TG	18,8	2,32	12,34	22,85	1,16	5,07	2,28	<0,05
		NG	16,65	2,50	15,01	19,75	2,13	10,78	2,06	>0,05
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash(sm)	TG	195,35	7,96	4,07	214,00	3,97	1,85	2,23	<0,05
		NG	188,85	7,40	3,91	201,50	5,46	2,70	1,63	>0,05
4	Gyaku zuki (20 soniya) (marta)	TG	13,30	3,87	29,09	16,15	1,90	11,76	2,62	<0,01
		NG	14,80	4,58	30,94	15,40	3,86	25,16	1,87	>0,05
5	Mavashi geri (20 soniya) (marta)	TG	13,90	2,47	17,76	19,30	2,27	11,76	2,70	<0,01
		NG	12,65	3,62	28,61	15,35	3,16	20,58	1,70	>0,05
6	Ura mavashi, (20 soniya) (marta)	TG	11,55	2,89	25,02	15,20	1,24	8,15	2,50	<0,01
		NG	12,50	2,17	17,36	13,55	2,01	14,83	1,84	>0,05

Izoh: T – tajriba guruhi, N – Nazorat guruhi

Tajriba guruhi sportchilarining turgan joydan uzunlikka sakrashda tadqiqot oldingi natijasi 195,35 sm.ni ko'rsatgan. Bu ko'rsatkich tadqiqotdan keyin 214,00 sm natijani ko'rsatdi. Nazorat guruhi sportchilarida turgan joydan uzunlikka sakrashdagi tadqiqot oldingi natijasi 188,85 sm aniqlangan edi, tadqiqotdan keyin esa 201,50 sm natijasini berdi. Tajriba guruhi sportchilarining Gyaku zuki (20 soniya marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 13,30 marta aniqlangan bo'lsa tadqiqotdan keyin 16,15 marta natijani berdi. Nazorat guruhi sportchilarida Gyaku zuki (20 soniya marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 14,80 marta bajarilgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 25,40 martani ko'rsatdi. Tajriba guruhi sportchilarining Mavashi geri (20 s.marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 13,90 marta bajarilgan, tadqiqotdan keyin 19,30 martani tashkil qildi. Nazorat guruhi sportchilarida Mavashi geri (20 s.marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 12,65 marta natijasini ko'rsatgan edi, bu ko'rsatkich tadqiqotdan keyin 16,35 martani tashkil qildi. Tajriba guruhi karatechilarining Ura mavashi (20

s.marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 11,55 marta bajarildi, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 15,20 martani tashkil qildi. Nazorat guruhi karatechilarining Ura mavashi (20s.marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 12,50 marta bajarildi, tadqiqotdan keyin esa 13,55 marta bajarildi (5-rasmga qarang).



5-rasm. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Yuqorida berilgan diagrammadan aniqlandiki, 30 m.ga yugurish nazorat mashqida tajriba guruhida 0.48 soniyaga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida esa 0,33 soniyaga o'zgarganligini ko'rishimiz mumkin. Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish nazorat testida tajriba guruhida 4,05 martaga oshganligini, nazorat guruhida esa 3,1 martaga o'zgardi. Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida 18,65 metrga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida esa 12,65 metrga o'zgarganligini ko'rishimiz mumkin. Gyaku zuki mashqida tajriba guruhida 10,85 marta oshgan bo'lsa, nazorat guruhida esa 3,6 martaga o'zgarganligini ko'rishimiz mumkin. Mavashi geri mashqida esa tajriba guruhida 8,4 martaga oshganligini, nazorat guruhida esa 2,7 martaga o'zgardi. Ura mavashi mashqida tajriba guruhida 8,65 martaga oshganligini, nazorat guruhida esa 3,05 martaga o'zgarganligini ko'rishimiz mumkin.

Ushbu olingan natijalardan shunday xulosa qilishimiz mumkinki, tadqiqot davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan hamda mashg'ulot jarayonlariga joriy etilgan vosita va usullarning samarali ekanligini ko'rishimiz mumkin.

XULOSALAR

O'tkazilgan nazariy va amaliy tadqiqotlar quyidagi xulosalarni berish imkonini beradi:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganib, tahlil qilish natijasida shunday xulosaga kelindiki, yosh karatechilarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Biroq o'quv-mashq bosqichidagi karatechilarni tayyorlashda kata va kumitega soatlarni taqsimlab ularni jismoniy texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

2. Yosh karatechilar mashg'ulotlarini operativ rejalashtirish uchun texnik-taktik tayyorgarlik turlarini oshirishga qaratilgan kata va kumite mashqlarini oylar kesimida optimal taqsimlandi hamda ushbu reja asosida mashg'ulotlar o'tkazildi. Natijada tajriba guruhi sportchilarining 30 m. ga yugurishda tadqiqot oldingi natijasi 5,58 soniya ko'rsatgan bo'lsa tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich 5,11 soniya yaxshilanishiga erishildi.

3. Yosh karatechilar zaxirasini tayyorlash uchun o'quv mashg'ulot jarayonini individuallashtirishga qaratilgan to'rt (natijadorlik, pedagogik, diagnostik va nazorat) blokli karatechilarni chidamliligini rivojlantirish modelidan mashg'ulotlar jarayonida foydalanish orqali tajriba guruhi sportchilarining yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish mashqi tadqiqot oldingi natijasi 18,8 marta bo'lsa, tadqiqotdan keyin esa bu ko'rsatkich 22,85 martaga yaxshilanishiga erishildi.

4. O'quv mashq guruhidagi yosh karatechilarni mashg'ulot jarayonini tashkil etish uchun texnik elementlar, harakat vazifalari, bajarish usullari, ta'sir yo'nalishini o'quv mashg'ulotlar jarayonida maxsus mashqlarni imitatsiya qilib predmetlar bilan muvoffiqlikda bajarish karate sport turi texnik elementlarini o'zlashtirishga imkon yaratadi. Natijada tajriba guruhi sportchilarining turgan joydan uzunlikka sakrashda tadqiqot oldingi natijasi 195,35 sm.ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 214,00 smga yaxshilandi.

5. yosh karatechilar mashg'ulotlarini tashkil etish uchun murakkab kihon elementlarini bajarishda dachi vadzada oyoqlar orasiga yuk bog'lab dzuki vadzada zarbalarini tezlikka ixtisoslashgan kardio mashqlarni bajarish vaqtida nafas ritmini xis qilishga qaratilgan usullaridan foydalanish dasturini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etdi. Natijada tajriba guruhi sportchilarining Gyaku zuki (20 soniya marta) mashqini bajarish ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 29,30 marta aniqlangan bo'lsa tadqiqotdan keyin 40,15 marta natijaga erilgan.

6. Biz tomonimizdan tadqiqotlar davomida o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish asosida yosh karatechilarning chidamliligini rivojlantirish modeli ishlab chiqildi. Ishlab chiqilgan modelni tadqiqot guruhidagi yosh karatechilarning mashg'ulotlar jarayonida qo'llash orqali yosh karatechilar zaxirasini tayyorlashda mashg'ulotlarda asosan individual yondashishga e'tibor qaratildi. Ushbu besh blokli mashg'ulot modelidan foydalanish orqali yosh karatechilarni jismoniy sifatlarini hamda texnik tayyorgarlik darajasini oshirish va ularni nazorat qilish, baholash imkoniyatlari oshirildi.

7. Tadqiqotimiz davomida jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan keyin karatechilarning antropometrik ko'rsatkichlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Tadqiqotda tajriba guruhi sportchilari bo'yi 167 sm, nazorat guruhi sportchilarida esa 1,68 sm.ni tashkil etdi. Tajriba guruhi sportchilari vazni 61,2 kg, nazorat guruhi sportchilarida vazni esa 62,9 kg ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilarida ko'krak qafasi hajmi esa 81,5 sm, nazorat guruhi sportchilarida ko'krak qafasi hajmi 79,95 sm.ni tashkil etdi. Tajriba guruhida ko'krak qafasi nafas olgandagi hajmi 87,10 sm, nazorat guruhi sportchilarida ko'krak qafasi nafas olgandagi hajmi 84,65 sm ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida ko'krak qafasi aylanasi nafas chiqargandagi 81,21 sm tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ko'krak qafasi nafas chiqargandagi hajmi esa 79,32 sm ekanligi aniqlandi.

8. Biz sport maktablarida shug'ullanuvchi yosh karatechilar uchun karate dasturini ishlab chiqdik. Ushbu dasturning elementlari mashg'ulotning asosiy qismiga kiritilgan. Harakatlarning yangiligi va bolalarda karatega yuqori qiziqish birgalikda jismoniy faoliyat davomida ijobiy muhit yaratdi. Mashg'ulotning asosiy qismiga karate elementlarini kiritish uchun mashg'ulot dasturini to'liq qamrab olish va yosh karatechilar bilan mashg'ulotlarini o'tkazishning barcha xususiyatlariga rioya qilish uchun qo'shma vositalari qo'llash orqali karate elementlarini o'zlashtirish imkoniyati kengaytirildi.

AMALIY TAVSIYALAR

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar yosh bolalar bilan ishlaydigan o'qituvchi va murabbiylarga bolaning o'z vaznining 20 foiziga teng bo'lgan mashqlardan foydalanish hamda yosh karatechilarda tezlik-kuch mashqlari mashg'ulot va musobaqa jarayonida 5-8 daqiqa davomida to'liq tiklanishigacha dam olish vaqtlarini almashtirib turish tavsiya etiladi.

Karate mashg'ulotlarida dasturdan foydalanishda, qo'l va oyoqlarga zarba berish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, hujum va qarshi hujum harakatlarini bajarish texnikasi elementlari, musobaqa qoidalariga muvofiq va tegishli jihozlarda sparing va jangovar harakatlarni amalga oshirish tavsiya qilinadi

Yosh karatechilarning harakat tayyorgarligini oshirishda: oyoq ostidagi to'p bilan sakkizinchi raqam, 5 m masofadan to'pni ushlab, o'ng qo'l bilan dinamometriya, chap qo'l bilan dinamometriya, yorug'likka sensorimotor reaksiya, tovushga sensorimotor (soniya), tanlash sensorimotor reaksiyasi, urish testi kabi vositalar tavsiya etiladi.

O'quv mashq guruhidagi karatechilarni tayyorlashda harakat koordinatsiyasini takroriy usul, tezkor-kuch musobaqa, umumiy chidamlilikni uzluksiz usulda maxsus mashqlarni immitatsiya qilish va predmetlardan foydalanib bajarish tavsiya etiladi.

O'quv-mashq guruhidagi karatechilarni texnik tayyorgarligini oshirishda panja va makivarlarga qarshi hujumlarni amalga oshirishda juftlikda 20 daqiqa kixon va kata elementlari 30 daqiqa nafas mashqalari 10 daqiqa hamda qayta tiklovchi mashqlar 5 daqiqa bajarish tavsiya etiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ОТАЛИЕВА АДИЛА РАХМЕТОВНА

**МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ПРОЦЕССОВ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № B2024.PhD/Ped7610.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу (www.jtsu.uz) и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель: **Рахматов Бектош Шомурод угли**
Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор

Официальные оппоненты: **Кочкаров Атабек Ахматваевич**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Ражабов Гуломжон Курбанбаевич
Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Ведущая организация: **Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека**

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2025 г. в _____ часов на заседании научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт:www.jtsu.uz. e-mail:infojtsu@uzdjsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание Е, 3 этаж, аудитория №309).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, , г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76).

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2025 г.
(реестр протокола рассылки №__ от “___” _____ 2025г.)

Р.М. Маткаримов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

М.А.Ибрагимов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

А.Н.Шопулатов
Председатель научного семинара
при совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мировой спортивной практике, на подготовку перспективных каратистов к соревнованиям по карате с высоким уровнем конкуренции уделяется особое внимание. Придание приоритета такой стратегической тенденции, проведение интенсивных тренировок по карате 2–3 раза в день, устойчивость к часто повторяющимся нагрузкам в длительных соревновательных циклах, а также развитие физических, психофункциональных и технико-тактических возможностей с этого возрастного этапа, и разработка методики планирования годичного тренировочного процесса каратистов приобретают большое значение.

В связи с этим, научно обоснованное планирование годичных тренировочных циклов каратистов, оптимизация подготовки с учетом их индивидуальных возможностей и этапов развития рассматривается как важная методическая задача. При этом возникает необходимость сочетания общей физической подготовки со специальной физической, психологической и технико-тактической подготовкой, а также ведения тренировок на основе индивидуального подхода с учетом возрастных особенностей развития.

В мире ведется множество исследований по повышению физической подготовки юных каратистов при планировании их годичного тренировочного процесса, разработке современных методов технической и тактической подготовки, повышению двигательной активности. По результатам исследований показатели физической подготовки юных каратистов фиксируются на уровне, ниже установленных нормативов, соответствующих их возрасту.

В связи с этим, проводятся исследования по планированию и распределению в тренировочных нагрузках средств специальной физической и технико-тактической подготовки, основанных на индивидуальных особенностях юных каратистов, управлению двигательными действиями при выполнении соревновательных и специальных упражнений и их физиологическому анализу. Однако остается необходимость проведения научных работ, направленных на повышение физической подготовки юных каратистов и развитие технической и тактической подготовки при планировании годичного тренировочного процесса.

В нашей Республике уделяется особое внимание популяризации различных видов единоборств, развитию физической культуры и спорта среди различных слоев населения. Учитывая широкую популярность вида спорта «карате (WKF)»¹ среди молодежи, предпринимаются последовательные меры по его дальнейшему развитию, строительству современных спортивных объектов и сооружений по карате, а также обеспечению высоких результатов национальных сборных команд на престижных спортивных соревнованиях.

Посредством пробуждения интереса школьников к направлению «ката» в карате осуществляется оздоровление через дыхание, развитие памяти и концентрации, укрепление вестибулярного аппарата. Спортсмены занимают ведущие позиции в развитии и координации вида спорта карате на местах, методической поддержке и мониторинге.

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 ноября 2023 года ПП-356 "О мерах по дальнейшему развитию вида спорта каратэ (WKF).

Указ Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта», Указ от 24 января 2020 года № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта» Указ от 3 ноября 2020 года № ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», Постановление от 20 июня 2022 года № ПК-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта», Постановление от 3 ноября 2023 года № ПК-356 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта карате (WKF)», а также выполнение задач, обозначенных в ряде других нормативно-правовых документов в данной сфере, в определенной степени служат целью настоящего диссертационного исследования.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках развития науки и технологий республики, связанных с приоритетным направлением I. «Формирование и пути повышения систем инновационных идей информационного общества в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства».

Степень изученности проблемы. Отечественными учеными и специалистами в области физической культуры и спорта такими как, Г.Б. Абдурасулова, Ш.Н. Нуритдинова, М.С. Ахматов проведены исследования по разработке и внедрению методических основ многолетней подготовки спортсменов-каратистов, Ш.А. Арслонов, Б.Ш. Рахматов, А.А. Кочкаров, Г.К. Ражабов² и другие специалисты провели различные исследования, связанные с областью использования средств общей физической подготовки при планировании физической подготовки каратистов и преимущественно развития технической подготовки при планировании спортивной подготовки каратистов.

Учёными стран Содружества Независимых Государств — Ю.Л. Орловым, Ю.А. Смирновым, В.В. Глуховым, А.И. Петкевичем, Д.А. Саргсяном, Ю.Д. Овчинниковым, Н.Ю. Дзюбой, С.В. Степановым, Ф.Ю. Худиевым — разработаны методические подходы к обучению атакующим техническим действиям в виде спорта карате, распределению физических упражнений по времени, а также их реализации в различных педагогических формах.

В проведённых исследованиях практически обосновано формирование карате как циклического вида спорта, отличающегося координационно сложными техническими действиями и требующего скоростно-силовых и динамических возможностей.

² Abdurasulova G.B., Tajibayev S.S. Nuritdinova Sh.N., M.S. Axmatov. Taekwondo nazariyasi va uslubiyati / darslik. Ilm texnika axborot-press nashryoti, Chirchiq, 2018. – 360 b.; Sh.A. Arslonov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Karate / o'quv qo'llanma. – “Muhir Press” nashriyoti, Chirchiq, 2022. – 144 b.; Рахматов Б. Ш. Ёш таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлиги ва ҳаракат аниқлигини вестибулосоматик машқлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси. Чирчиқ – 2022. – 138 б. Kochkarov A.A. Технология профессиональной практической подготовки курсантов образовательных учреждений УВД Республики Узбекистан. Фан доктори (DSc) дисс. Ч, 2022-1906. Ражабов Г.К. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) Чирчиқ – 2022. – 189 б

Развитие быстросиловых качеств и качеств гибкости у занимающихся карате в зарубежных странах с учетом возрастных ограничений занятий карате, участия воспитанников дошкольного, младшего школьного возраста, подростков и юношества в современных спортивных секциях карате учеными В. Камомилла, В. Камомилла, П. Сбриколи, С. Бенедини, П. Кэмпбелл, А. Лисовска, М.Б. Огурковска, Я.Габриэльски³ изучены проблемы повышения уровня здоровья и повышение шансов на достижение высоких результатов на соревнованиях.

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках пункта 34.2 стратегии научных исследований и перспективного плана Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на тему: В.11/3.«Разработка современных систем привлечения детей школьного спортивного возраста к занятиям спортом»

Цель исследования заключается в оптимальном планировании годичного тренировочного процесса юных каратистов на учебно-тренировочном этапе.

Задачи исследования:

распределение видов подготовки в процентных пропорциях при подготовке юных каратистов ката и кумите;

совершенствование модели развития выносливости каратистов на основе подготовки резерва юных каратистов;

совершенствование методики обучения при организации тренировочного процесса юных каратистов группы начальной подготовки;

разработка программы использования технических методов карате к традиционным средствам для организации подготовки юных каратистов.

Объект исследования тренировочный процесс карате юных каратистов спортивной школы.

Предмет исследования методика планирования годового тренировочного процесса юных каратистов.

Методы исследования: В ходе исследования использовались такие методы, как анализ и обобщение материалов научно-методической литературы по теме, видеоанализ программы движений, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, педагогическое тестирование, антропометрия, физиологические методы оценки функционального состояния юношей спортсменов-каратистов, использован метод математического и статистического анализа.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

в целях системного планирования годичного тренировочного процесса

³ Camomilla, B.M.Djong,yV. Comparison of two variants of a Kata technique (Unsu): The neuromechanical point of view / V. Camomilla, P. Sbriccoli et al. // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – V. 8. – Pp. 29-35.; Benedini, S. Metabolic and Hormonal Responses to a Single Session of Kumite (Free Non-Contact Fight) and Kata (Highly Ritualized Fight) in Karate Athletes / Benedini S. // Sport Sci Health. – 2012. – № 12. – Pp. 81–85.; Campbell, P. The Five Katas of Yagi Meitoku / P. Campbell // Karate Kata For the Transmission of High-Level Combative Skills. Vol.2. An Antology of Articles from the Journal of Asian Martial Arts. – Santa Fe: Via Media Publishing Company, 2015. – Pp.32-43.; Lisowska, A. Analysis of the occurrence of musculoskeletal pain in Shotokan karate kata athletes / Lisowska A., M.B. Ogurkowska, J. Gabryelski // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2017. – № 2 (2). – Vol. 8. – Pp. 77-82.

юных каратистов была расширена возможность выполнения сложных технических действий за счёт оптимального распределения, адаптированного к государственной программе, тренировочного плана продолжительностью 52 недели, направленного на повышение точности движений, а также включающего комплексы технических действий, выполняемых без соперника, в строгой последовательности по направлениям ката и кумите;

на учебно-тренировочном этапе была повышена эффективность выполнения технических действий юными каратистами за счёт совершенствования четырёхблочной модели (результативность, педагогика, диагностика и контроль), направленной на развитие выносливости в поединке с учётом индивидуальных особенностей резервных спортсменов в соревновательной деятельности;

в учебно-тренировочной группе были усовершенствованы возможности выполнения специальных физических упражнений за счёт синхронизации имитационных движений с тактическими стратегиями, с учётом классификации элементов, двигательных задач, способов выполнения и направленности воздействия, с целью повышения эффективности выполнения технических действий юными каратистами;

в целях эффективного обучения юных каратистов сложным элементам кихон в тренировочном процессе были расширены возможности освоения технических элементов кумите за счёт применения программы, включающей специализированные методы, направленные на развитие скорости в выполнении ударов дати-вадза и дзуки-вадза с утяжелением между ног и ощущением дыхательного ритма.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана методика планирования годовых тренировочных занятий по карате на основе особенностей функциональной, физической подготовленности юных каратистов;

повышение уровня физического развития каратистов достигнуто за счёт применения комплекса специальных упражнений, направленных на повышение двигательной активности и физическое развитие юных каратистов;

изучена возможность достижения высоких результатов на соревнованиях по виду спорта карате и разработан годовой план подготовки занятиям по карате;

научно и практически обосновано применение средств и методов, влияющих на физическую и функциональную подготовку юных каратистов;

на основе системного анализа и обобщения приоритетных аспектов проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности разработаны научно обоснованные комплексы физических упражнений различной интенсивности, характеризующие специальную физическую подготовку, способствующие развитию физических качеств.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов экспериментальных исследований подтверждаются глубоким теоретическим обоснованием научных положений и аппарата исследования, высокой надёжностью методов исследования, оптимальной продолжительностью и объёмом педагогических экспериментов, правильно выбранным наиболее

оптимальным информационным методом и показателями, корректность обработки и анализа экспериментальных данных объясняется тем, что результаты исследования обрабатывались методами математической статистики, корреляционный анализ использовался по приведенным формулам.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что научные результаты, полученные в результате исследований, служат не только для системной подготовки молодых каратистов к широкому кругу исследований перед практикой, но может быть использовано при планировании многолетнего тренировочного процесса. Полученные в ходе исследования данные раскрывают научно-теоретическую сущность эффективности планирования и проведения учебно-тренировочных процессов юных каратистов по виду спорта карате.

Практическая значимость результатов исследования заключается в разработке комплекса специальных упражнений, направленных на развитие действий в состоянии ашибараи в спорте карате, которые направлены на повышение физических способностей и объясняются высоким уровнем влияния на такие качества подготовленности как скоростно-силовая и гибкость.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных текущих исследований и педагогического эксперимента по планированию годичного тренировочного процесса юных каратистов.

Для системного планирования годичного тренировочного процесса юных каратистов были разработаны предложения по оптимальному распределению тренировочного плана, адаптированного к государственной программе, включающего комплексы технических действий направлений ката и кумите, выполняемых без соперника в строгой последовательности на протяжении 52 недель. Данные предложения были внедрены в тренировочный процесс спортивной школы карате города Ширин Сырдарьинской области (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан № 01-09/4199 от 4 сентября 2024 года). В результате техническая подготовленность спортсменов улучшилась в среднем на 13,5 %.

Для подготовки резервных спортсменов к соревновательной деятельности были реализованы предложения по совершенствованию четырёхблочной модели (результативность, педагогика, диагностика и контроль), направленной на повышение выносливости с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Эти предложения были внедрены в тренировочный процесс спортивной школы карате №1 города Нукус (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан № 01-09/4199 от 4 сентября 2024 года). В результате общая выносливость спортсменов экспериментальной группы повысилась на 14,2 %.

Для повышения эффективности выполнения технических действий у юных каратистов были внедрены рекомендации по выполнению имитационных движений с тактическими стратегиями, учитывающими классификацию элементов, двигательные задачи, способы выполнения и направленность воздействия. Данные рекомендации были реализованы в тренировочном процессе специализированной спортивной школы единоборств города Нукус (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан № 01-09/4199 от 4 сентября 2024 года). В результате тактическая подготовленность спортсменов

экспериментальной группы повысилась на 10,1 %.

Для эффективного обучения сложным элементам кихон в тренировочном процессе была применена программа, включающая развитие скорости ударов дати-вадза и дзуки-вадза с использованием утяжелителей между ног и контролем дыхательного ритма. Программа была внедрена в тренировочный процесс специализированной спортивной школы единоборств города Ургенч (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан № 01-09/4199 от 4 сентября 2024 года). В результате показатель выполнения упражнения «Guaku-zuki (за 20 секунд)» у спортсменов экспериментальной группы увеличился с 13,30 до 16,15 раз.

Апробация результатов исследования: Материалы исследования обсуждались на 3-х международных и 5-х республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования: По теме диссертации опубликовано 9 научных статей, в том числе в частности, 3 статьи в научных изданиях (2-в республиканских, 1-в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей Аттестационной Комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объём диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 6 рисунков, 5 таблиц, заключения, списка использованной литературы. Объём диссертации состоит из 127 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обосновывается актуальность выбранного направления исследования, излагаются сведения об уровне изученности данной проблемы на основе материалов отечественных и зарубежных научных исследований по теме диссертации, определены цель, задачи, объект и предмет исследования. Раскрыто соответствие научной работы основным направлениям развития науки и педагогических технологий, а также сведения о научной новизне работы, достоверности полученных в ходе исследования результатов, теоретической и практической значимости, внедрение результатов исследования в практику, структура и объём диссертационной работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Эффективность планирования занятий при подготовке юных каратистов**» приведены сведения об анализе типовых программ для спортивных школ, особенностях физического и психомоторного развития юных каратистов, чувствительных периодах развития физических способностей у детей старшего и дошкольного возраста, особенностях технико-тактической подготовки каратистов, комплексном контроле видов подготовки юных каратистов на этапе начальной подготовки.

Они подчеркнули, что применение семи приемов при выполнении движений ног, то есть ударов в занятиях карате, повышает шансы на достижение высоких результатов в процессе соревнований. На начальном этапе подготовки основные задачи занятия были определены следующим образом. В частности,

научно обосновано укрепление здоровья и укрепление тела, всестороннее физическое развитие, формирование интереса к карате, умение «видеть» соперника и реагировать на его конкретные действия, воспитание в спортсмене «боевого» характера, развитие выносливости, определенных качеств, знакомство с техническими элементами, воспитание нравственных и волевых качеств, получение первого опыта участия в соревнованиях, соответствие молодежным стандартам, пробуждение постоянного интереса к последующим занятиям по карате, привлечение детей и подростков к систематическим спортивным занятиям, направленным на максимальное формирование их личности и формирование здорового образа жизни (И.В. Брызгалов, А.М. Горбилев, С.М. Ашкинази).

Современный вид спорта карате-до должен рассматриваться как многоступенчатая система. Каждый из его структурных уровней имеет индивидуальную структуру и свои особенности. Низкие уровни определяются оздоровительной направленностью, сформированной на основе общей физической подготовленности спортсмена. По мере повышения уровня физической подготовленности, сложности, а также оптимизации занятий карате научно обосновано повышение результатов на спортивных соревнованиях. Наивысший уровень этой системы, в свою очередь, был проанализирован на основе принципов спортивной тренировки для повышения функциональных резервов организма, очень важных для будущей профессиональной деятельности каратистов (Ш.Арслонов, У.Алимов).

В связи с резким сокращением в последние годы числа юношей и девушек, занимающихся художественной гимнастикой, юные гимнастки в возрасте 8-9 лет должны выполнять программу соревнований по многоборью в течение четырех-пяти лет. В течение одного-двух лет девочек приходится обучать упражнениям с различными предметами, которые отличаются друг от друга многими особенностями. Поэтому развитие гибкости имеет важное значение и является одной из важных задач образовательного и воспитательного процесса. Иногда в исследованиях выявлено снижение физической подготовленности юных гимнасток на фоне приоритетного развития гибкости.

Вторая глава диссертации, озаглавленная **«Методы и организация исследования»**, изложен выбор методов научного исследования, использованных в ходе педагогического эксперимента, их последовательность, обосновано соответствие цели и задач исследования и процессу их решения. Исследование проводилось в три этапа:

На I этапе (сентябрь 2023- года - декабрь 2023 года) проведен анализ научно-методической литературы. Вместе с тем определены цель, задачи и методы исследования. Изучены нормативные документы по теме, материалы семинаров и лекций на конференциях, диссертации по проблеме исследовательской работы.

На II этапе (январь 2024-года - март 2024 года) в спортивном образовательном учреждении был проведен педагогический эксперимент по определению эффективности модели внедрения элементов карате в совместную двигательную деятельность. Исследование проводилось на базе спортивной школы №1 города Нукус, где были образованы контрольные и

экспериментальные группы, а также проверена их технико-тактическая и физическая подготовленность. Продолжительность педагогического эксперимента составила 12 месяцев, затем был проведен повторный тест. В эксперименте приняли участие 40 мальчик и девочки в возрасте 14-15 лет. В контрольной и экспериментальной группах было всего 20 детей.

На III этапе (март 2024- года - май 2024 года) были проанализированы полученные результаты, сделаны выводы и вынесена на обсуждение кафедры.

В третьей главе диссертации «**Методика планирования годичного тренировочного процесса юных каратистов**», приведены сведения о ходе нашего исследования, наряду с изучением и анализом показателей физического развития и физической и технической подготовленности юных каратистов, нами были изучены особенности реализации технических элементов, принятых в программах соревнований по карате кошки. В соответствии с программой в ходе нашего исследования использовались такие технические элементы, как кумите (свободный бой), ката (официальные комплексы), бункай (условное дуэль). В данной программе широко освещена методика определения наиболее эффективного формирования технических элементов карате у юных каратистов.

С целью отбора юных каратистов к виду спорта карате и подготовки их к соревнованиям мы сосредоточились на определении антропометрических показателей до эксперимента и полученные результаты были представлены на рисунке 1 ниже.

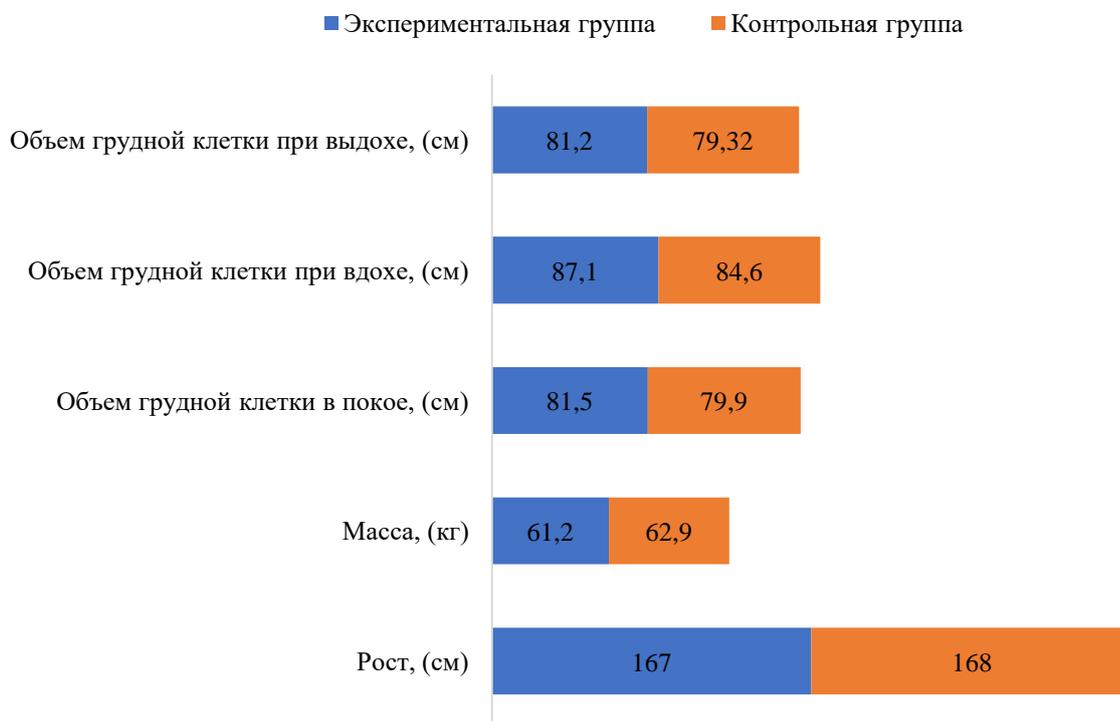


Рисунок 1. Показателей физического развития экспериментальной и контрольной групп в начале исследования

После физической подготовки мы выявили ряд изменений в организме каратистов или антропометрические показатели - рост, вес, объём грудной клетки, состояние покоя при вдохе и выдохе. Это важно для тех, кто занимается карате. Причина в том, что при росте мы достигаем длины ног и рук. При этом

при выполнении ката и кумите каждое упражнение выглядит четко и красиво, в основном при выполнении ката у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в начале исследования были проведены антропометрические показатели роста, веса, объема грудной клетки при вдохе и выдохе. В начале исследования рост спортсменов экспериментальной группы составил 167 см, а спортсменов контрольной группы - 1,68 см. У спортсменов экспериментальной группы вес составил 61,2 кг, а у спортсменов контрольной группы - 62,9 кг. Объем грудной клетки у спортсменов экспериментальной группы составил 81,5 см, а у спортсменов контрольной группы 79,95 см. В экспериментальной группе объем грудной клетки при вдохе составил 87,10 см, а у спортсменов контрольной группы 84,65 см. В экспериментальной группе окружность грудной клетки при выдохе составила 81,21 см, тогда как в контрольной группе объем грудной клетки при выдохе составил 79,32 см.

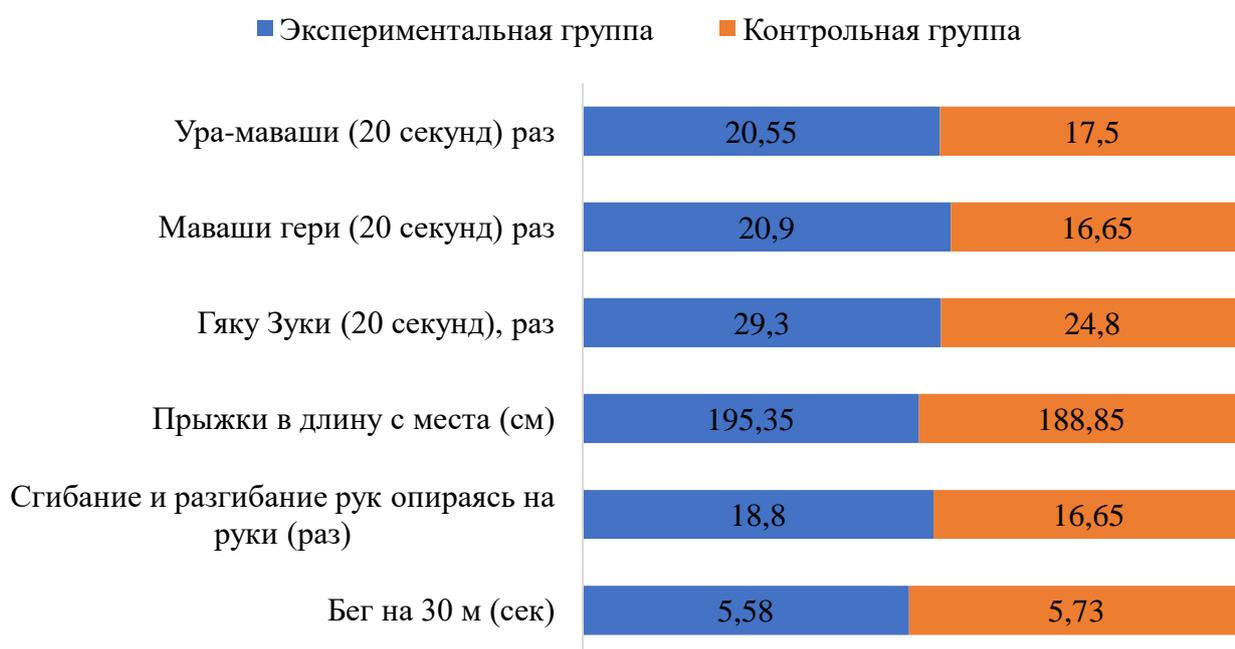


Рисунок 2. Показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в начале исследования

Как и во всех видах спорта, важно уделять внимание физической подготовке. Важно развивать общую и специальную физическую подготовку. С учетом этого были определены показатели начальной физической подготовленности юных каратистов. Перед исследованием, наряду с определением показателей физического развития юных каратистов, мы сосредоточились на определении показателей их физической подготовленности. Показатели физической подготовленности юных каратистов, вовлеченных в экспериментальную и контрольную группы, позволили определить по следующим тестам (см. таблицу 1)

Исследования, проведенные с целью определения показателей физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, проводились по следующему. По его данным, показатели каратистов экспериментальной группы в беге на 30 метров составили 5,58 секунды, а спортсменов контрольной группы в беге на 30 метров 5,73 секунды.

У спортсменов экспериментальной группы сгибание и разгибание рук с опорой на землю выполнено в 18,8 раза, а у спортсменов контрольной группы этот показатель составил 16,65 раза. У спортсменов экспериментальной группы показатель прыжка в длину с места составил 195,35 см, а у спортсменов контрольной группы показатель прыжка в длину с места составил 188,85 см.

Таблица 1

**52-недельный учебно-тренировочный план для группы по каратэ
(3-й год обучения)**

П/Н	Виды подготовки (в часах)	Этапы подготовки													Общее количество часов
		Учебно-тренировочная группа (3-й год)													
		Месяцы													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	18	17	17	17	17	17	17	35	35	241	
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	242	
3	Технико-тактическая подготовка (частичное вариативное применение упражнений ката и кумитэ)	29	38	36	33	32	41	32	32	31	34	18	17	373	
4	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18	
5	Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	28	
6	Проведение контрольных испытаний	3			2				2				3	10	
7	Судейская и инструкторская практика	За пределами часовой сетки													
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
9	Недельная нагрузка	75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936	

Показатели по Гяку дзюки, являющемуся одним из специальных упражнений карате, были выполнены у спортсменов экспериментальной группы в 29,30 раза, а у спортсменов контрольной группы в 24,80 раза. В экспериментальной группе в упражнении мавашу гери до исследования было

зафиксировано в среднем 20,90 раз, а у спортсменов контрольной группы маваши гери 16,65 раз. У спортсменов экспериментальной группы упражнение “Ура маваши” выполнено 20,55 раза, это за 20 секунд, а в контрольной группе упражнение “Ура маваши” выполнено 17,50 раза. В начале исследования мы можем видеть, что показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп близки друг к другу по контрольным тестам, полученным до исследования.

Тренер использует богатый и обширный профессиональный спортивный опыт, что обеспечивает на каждом новом этапе повышения спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределам их функциональных возможностей. Это имеет решающее значение для эффективного протекания адаптационных реакций. Нагрузка должна постепенно увеличиваться из года в год, достигая максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с годовым планом спортивных тренировок и рассчитан на 52 недели. В среднем предусматривается еженедельная нагрузка 75-81 час в год, общий годовой объем составляет 936 часов. Этот показатель свидетельствует о том, что подготовка ведется с регулярной и стабильной нагрузкой в течение всего года. Планирование учебно-тренировочной нагрузки в выходные дни осуществляется на базе оздоровительных лагерей.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, в которой устанавливаются содержание, объем тренировок и требования к уровню подготовленности учащихся. Ответственность за создание условий для проведения тренировок спортсменов возлагается на должностных лиц спортивной школы. Расписание тренировок утверждается руководством по предложению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В зависимости от условий и организации тренировок, а также условий спортивных соревнований, занятия проводятся на основе обязательного соблюдения мер безопасности, необходимых для охраны здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся спортом. Для участия в занятиях каратэ и спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки необходимо иметь соответствующую медицинскую справку. Для этого лица, проходящие спортивную подготовку, должны дважды в год проходить углубленный медицинский осмотр в диспансере, а также дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

В ходе наших исследований была усовершенствована модель развития выносливости юных каратистов на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Мы применили эту модель в тренировочном процессе юных каратистов экспериментальной группы. При подготовке резерва квалифицированных каратистов мы уделили особое внимание индивидуальному подходу к тренировкам. Наша модель состоит из четырех блоков. В первом блоке основное внимание уделялось уровню специальной выносливости, укреплению здоровья, освоению широкого спектра средств и методов, развитию основной

техничко-тактической подготовки каратэ и повышению её результативности. Во втором педагогическом блоке акцент был сделан на совершенствовании методологии индивидуализации развития выносливости на различных этапах начальной подготовки. (См. таблицу 3)

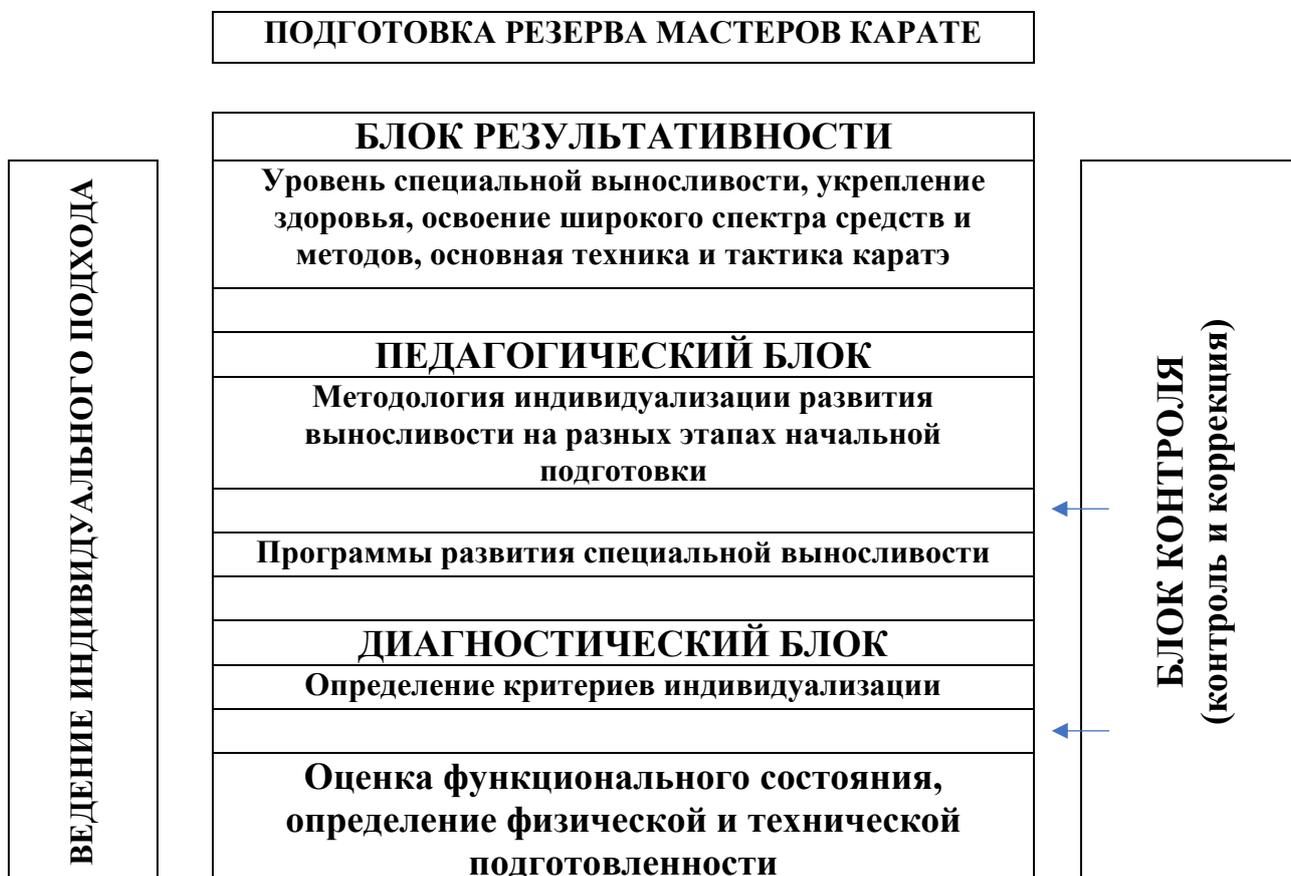


Рисунок 3. Модель совершенствования выносливости юных каратистов на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса

В третьем блоке определены критерии индивидуализации. В последнем блоке контролировались тренировки юных каратистов, а средства корректировались в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Анализ компонентов диагностического блока дает тренеру основную информацию для выполнения задач развития ловкости с использованием метода “индивидуализации группы”. Основным компонентом предлагаемой модели является педагогический блок. В зависимости от направления занятия или конкретных задач, ежегодно разрабатывались программы развития специальной выносливости на разных этапах подготовки. В ходе исследования была разработана и апробирована методика развития настойчивости как важная часть общего фундамента развития физических качеств. Самый высокий иерархический уровень в модели занимает результативный блок как наиболее общий интегральный показатель физической подготовленности. Для каратистов 13-14 лет достижение наивысших результатов в соревнованиях носит долгосрочный характер, и на первом месте

стоит эффективность базовой подготовки. Функционирование блоков модели обеспечивает контроль и коррекцию процесса индивидуализации развития выносливости. Реализация модели позволяет сформировать уровень специальной выносливости, освоить широкий спектр двигательных навыков, освоить технику и тактику каратэ. На основе предложенной модели усовершенствована методика развития выносливости, основанная на индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса как базы для всестороннего функционального развития организма юного каратиста. При планировании учебного года и каждого включенного в него макроцикла мы уделяли особое внимание планированию целевой направленности, содержания, последовательности развития выносливости на разных этапах подготовки, времени проведения контроля, тестов, соревнований, медицинских осмотров и реабилитационных мероприятий. В начальном подготовительном этапе первого учебного года внимание было сосредоточено на повышении общей выносливости, достижении высокого уровня общей физической подготовленности и формировании устойчивой технической базы. Подготовительный период был разделён на два этапа: этап общей подготовки и этап специальной подготовки, при этом тренировочный процесс был спланирован с учётом данной структуры. На этапе общей подготовки, помимо развития аэробных способностей и формирования специальной физической подготовленности, были определены задачи по укреплению способности длительное время сохранять достигнутый уровень подготовки, максимизации скорости развития дыхательных процессов, а также совершенствованию базовых двигательных навыков.

Мы сосредоточились на изучении техники и подготовке организма к последующим высоким специальным нагрузкам. Это достигалось выполнением большого количества упражнений из циклических видов спорта, направленных на развитие выносливости. Продолжительность этапа составила 4,0-4,5 месяца.

Таблица 2
Методика организации учебно-тренировочного процесса для юных каратистов в тренировочной группе

Технические элементы	Задачи действий	Методы выполнения	Направление воздействия	Учебная тренировка
Dachi-wadza (Техника стойки)	Выполнение элементов технического действия в тренировочном процессе и соревновательной деятельности	По команде с использованием оборудования	Развитие координации движений и способности к быстрому принятию решений	Положения стойки и шаги развития и совершенствование технических элементов
Zuki-wadza Uti-wadza (Техника атаки)	Удар руками	Групповое соревнование	скоростно-силовые качества и специальная выносливость	Имитация специальных упражнений и выполнение с помощью предметов
	Удар ногами	Повторный метод	Координация движений, скоростно-силовые качества и специальная выносливость	
Uke-wadza (Техника защиты)	Блокирование руками	Непрерывный по команде	развитие способности к быстрому принятию решений и воспитание быстрой реакции	Блокирование в паре, лицом к лицу, установка препятствий
Развитие технических элементов посредством других видов спорта	Акробатические упражнения, эстафетный бег, самозащита	Непрерывный Соревнования	Развитие координации движений, скоростно-силовых способностей, скорости движений	Быстрое и качественное повторение технических элементов
			Развитие координационных способностей и специальной выносливости	Переход от одного технического действия к другому и адаптация
Kihon (Техническая комбинация)	Выполнение комбинации нападения и защиты	Непрерывный по команде		

В ходе нашего исследования путем применения модели развития выносливости юных каратистов в тренировочном процессе было достигнуто развитие их общей и специальной подготовки, улучшение качества выносливости и повышение уровня технико-тактической подготовки.

Занятия каратэ обычно включают в себя ряд периодов возрастного развития спортсмена. При этом содержание и структура занятий, возрастные особенности и достижение спортивной зрелости являются основными целями. Одним из исходных положений системы подготовки юных каратистов является ориентация на оптимальный возраст достижения высоких результатов, что требует поиска форм, средств и методов подготовки, обеспечивающих не неустойчивые быстрые успешные результаты юных спортсменов, а равномерное развитие их спортивного совершенствования до оптимального возрастного периода. В каратэ нагрузки делятся на разные группы интенсивности в зависимости от сложности нагрузок и средств различной величины в процессе тренировок. В основе физических упражнений лежат сокращения мышц, которые составляют 3-4 части веса человека. Энергия сокращения мышц образуется за счет увеличения потока кислорода и различных питательных веществ в работающей мышце, что улучшает работу сердца и легких. (См. таблицу 2)

Для непрерывного обучения каратистов выполнению рациональной техники физических упражнений необходимо стремиться к созданию запаса разнообразных умений и навыков, поскольку для успешного совершенствования спортивной техники в дальнейшем необходимо обеспечить все условия для правильного взаимодействия процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков. При планировании нагрузок на занятиях с юными каратистами необходимо использовать общепринятые в спорте принципы. В частности, к ним относятся последовательность, постепенность, цикличность тренировочных нагрузок, регулярность, волнообразность динамики нагрузок.

У каратистов начинают проявляться типологические особенности высшей нервной деятельности, формируется характер, раскрываются личные мотивы и интересы, но они проявляются очень нестабильно. Движение является естественной биологической потребностью для детей. Двигательная функция является результатом совместной работы различных отделов мозга функционально интегрированной системы. Утрата или дисфункция какого-либо из них приводит к нарушению работы всей системы. В экспериментальной группе мы организовали модуль в основной части урока согласно программе реализации (см. таблицу 3).

представлено нетрадиционное проведение занятий, где элементы каратэ включены в основную часть урока как средство развития физических качеств юных каратистов. Введение элементов каратэ осуществляется путем изменения вариативной части урока.

Программа подготовки юных каратистов

Условия	Традиционный урок физической культуры	Занятия с элементами карате
Задачи	Изучайте, повторяйте, объединяйте, совершенствуйте навыки владения инструментами	Базовые упражнения Xian tekki и Tekki ката, Gohon кумите, Sanbon кумите, Ippon кумите, Shiau кумите - освоение вышеуказанных технико-тактических упражнений каратэ
Продолжительность	30 минут	20 минут по общепринятой программе + 10 минут по программе “каратэ для маленьких детей”
Форма	Организованная совместная двигательная деятельность детей - на шведской стенке, в формах, на татами и в играх на	Работа в парах для отработки атак против лап и макивар + элементы кихон и ката + дыхательные упражнения и беседы, упражнения на расслабление
Методы	Общепедагогический, практический	Общая педагогика, методика спортивных тренировок
Использование различных оборудования	Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, канаты	Манекены для каратэ, лапы, мешки, упражнения Nogare uga, упражнения на растяжку, упражнения на тренажерах

При повторении и закреплении основных видов движений - ходьбы, лазания и прыжков - мы включили элементы каратэ, выполняемые в статических и динамических положениях. Включая элементы каратэ в комплекс общеразвивающих упражнений - технику ударов и контратак, мы закрепили технику боевых искусств, при этом заключительную и подготовительную части урока провели традиционным способом.

Основная цель программы: повышение уровня физической подготовленности путем включения элементов каратэ в урок. Задачами реализации программы являются:

- создание мотивационных условий для развития интереса к каратэ;
- организация учебного процесса и создание педагогических ситуаций;
- содействие формированию нравственного и волевого личностного потенциала спортсменов;
- повышение уровня физической подготовленности; использование специальных средств;
- мониторинг и контроль физического развития спортсменов.

В ходе нашего исследования мы использовали программу подготовки юных каратистов. Согласно программе, в основной части урока преподавались элементы каратэ и использовался различный спортивный инвентарь. При подготовке юных каратистов к занятиям каратэ в программе уделялось внимание задачам, формам, методам урока физической культуры и продолжительности упражнений. В нашем исследовании за счет освоения элементов каратэ данной программы были расширены возможности развития у юных каратистов скоростных качеств, гибкости, а также реакции, внимания и восприятия объекта.

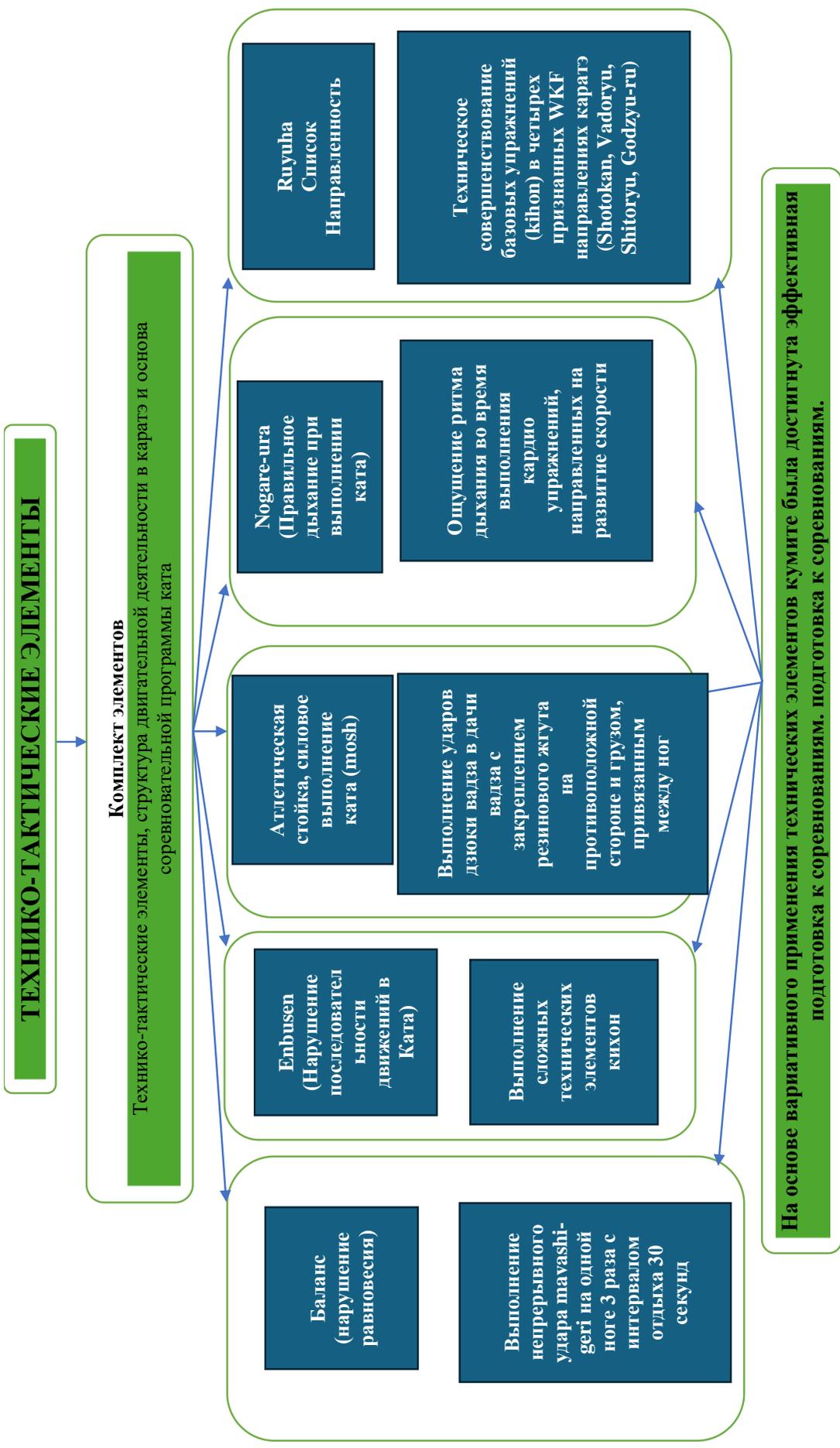


Рисунок 4. Классификация технических элементов каратистов учебно-тренировочной группы.

Применение разработанной нами программы подготовки юных каратистов на занятиях позволило улучшить уровень их физического развития на 12,5%, а уровень общей физической подготовленности на 14,2%. Для выполнения упражнений кумите с ударами ногами использовались спарринговые приемы для защиты и атаки. Защищающийся может нанести ответный удар двумя способами: в область головы и в область тела. Мы старались не делать перерывов между ударами. Блоки, выполняемые юными каратистами, не должны вызывать боли или травм у партнера. При последовательности прямых ударов ногой защищающийся использует шаг вперед правой ногой и блок левой рукой не только для нанесения удара, но и для вовлечения противника в бой.

Блок и контрудар на удар боковой стороной ноги выполняются в соответствии с ударом, который атакующий пытается нанести в область лица и корпуса. С помощью блока пытается развернуть противника. В этом случае рекомендовалось атаковать область почек и позвоночника противника. При последовательности ударов боковой стороной ноги защищающийся выполняет контрудар сначала ногой, а затем рукой. Здесь самое главное - обеспечить эффективность первичного блока.

Мы разработали классификацию технико-тактических элементов для юных каратистов в учебно-тренировочной группе. Согласно этой классификации, опираясь на структуру двигательной деятельности в спортивном каратэ и основу соревновательной программы ката, а также совершенствуя методику применения техники, удалось достичь эффективной подготовки юных каратистов к соревнованиям. Одновременно, за счет вариативного применения технических элементов кумите, были расширены возможности точного выполнения ударов ногами и руками.

Для оценки динамики физического развития использовались контрольные тесты, а также проверка психомоторных способностей. В начале эксперимента достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами не обнаружено. После эксперимента наблюдался рост показателей в обеих группах; выявлены статистически значимые различия в контрольных испытаниях между экспериментальной и контрольной группами (см. таблицу 3).

В четвертой главе диссертации озаглавленной **«Результаты исследования и их обсуждение»** представлены данные о динамических изменениях показателей физического развития, физической, технико-тактической подготовленности юных каратистов в начале и конце исследования.

В экспериментальной группе за счёт применения разработанной нами программы технической подготовки на основе элементов карате у юных каратистов наблюдалось положительное изменение показателей физической и технической подготовленности. В соответствии с программой мы сосредоточились на изменении содержания основной части занятия. В конце основной части занятия мы использовали набор упражнений на основе элементов карате в течение 10 минут. Педагогический эксперимент проводился три дня в неделю.

Для оценки антропометрических показателей юных каратистов нами были использованы следующие тесты: длина тела, масса тела, окружность грудной

клетки в покое, при вдохе и выдохе. (См. таблицу 4)

Таблица 4

Показатели физического развития спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, n=40

№	Антропометрические показатели	Группы	До эксперимента			После эксперимента			t	P
			\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1	Рост, (см)	Э	167	4,55	2,72	171	2,24	1,30	2,84	<0,05
		К	168	4,61	2,74	169	2,12	1,25	2,02	>0,05
2	Масса, (кг)	Э	61,2	8,46	13,82	65,55	8,67	13,22	2,94	<0,01
		К	62,9	6,38	10,14	64,0	6,63	10,36	1,81	>0,05
3	Объём грудной клетки в покое, (см)	Э	81,5	5,87	7,20	86,15	6,25	9,22	2,45	<0,05
		К	79,95	7,62	9,53	81,20	7,49	9,22	1,92	>0,05
4	Объём грудной клетки при вдохе, (см)	Э	87,10	4,92	5,65	91,45	4,72	5,16	2,21	<0,05
		К	84,65	8,05	9,51	85,90	7,66	8,92	2,09	>0,05
5	Объём грудной клетки при выдохе, (см)	Э	81,21	5,06	6,23	86,40	5,34	6,18	2,44	<0,01
		К	79,32	7,95	10,03	80,90	7,70	9,51	1,70	>0,05

Примечание: Э - экспериментальная группа, К - Контрольная группа

После проведенных исследований антропометрические показатели занимающихся карате позволили зафиксировать следующие результаты. Согласно этому показателю, длина каратистов экспериментальной группы перед исследованием составила 167 см, а после исследования этот показатель составил 171 см. У каратистов контрольной группы длина тела в среднем до эксперимента составила 1,68 см, а после эксперимента этот показатель составил 1,69 см. Масса каратистов экспериментальной группы до эксперимента составила 61,2 кг, а после эксперимента этот показатель составил 65,55 кг. Вес каратистов контрольной группы до эксперимента составил 62,9 кг, а после эксперимента - 64 кг. У каратистов экспериментальной группы объём грудной клетки в покое до эксперимента составил 81,5 см, а после эксперимента этот показатель составил 86,15 см. Объём грудной клетки спортсменов контрольной группы до исследования составлял 79,95 см в покое, а после исследования этот показатель составил 81,20 см. Объём окружности грудной клетки при вдохе у каратистов экспериментальной группы перед исследованием составил 87,10 см. После исследования этот показатель составил 91,45 см. У спортсменов контрольной группы объём окружности грудной клетки при вдохе до эксперимента составил 84,65 см, а после эксперимента этот показатель составил 85,90 см. Объём грудной клетки при выдохе у каратистов экспериментальной группы перед исследованием составил 81,21 см. После исследования этот показатель показал результат 86,40 см. У спортсменов контрольной группы перед экспериментом объём грудной клетки при выдохе составил 79,32 см, а после эксперимента этот показатель составил 80,90 см.



Рисунок 5. Динамика показателей физического развития экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования

В ходе исследования наблюдалось значительное повышение уровня физического развития юных каратистов в экспериментальной группе после примененной нами методики по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

В то же время в конце исследования показатели физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп юных каратистов определялись с помощью специальных тестов (см. таблицу 5)

Таблица 5

Показатели физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, n=40

№	Контрольные упражнения	Группы	До эксперимента			После эксперимента			t	P
			\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1	Бег на 30 м, с	Э	5,58	0,52	9,3	5,11	0,23	4,50	2,19	<0,05
		К	5,73	0,51	10,07	5,40	0,45	8,3	1,81	>0,05
2	Сгибание и разгибание рук с упором на землю, м	Э	18,8	2,32	12,34	22,85	1,16	5,07	2,28	<0,05
		К	16,65	2,50	15,01	19,75	2,13	10,78	2,06	>0,05
3	Прыжки в длину с места, см	Э	195,35	7,96	4,07	214,00	3,97	1,85	2,23	<0,05
		К	188,85	7,40	3,91	201,50	5,46	2,70	1,63	>0,05
4	Guaku zuki (20 секунд), раз	Э	13,30	3,87	29,09	16,15	1,90	11,76	2,62	<0,01
		К	14,80	4,58	30,94	15,40	3,86	25,16	1,87	>0,05
5	Mavashi geri (20 секунд) раз	Э	13,90	2,47	17,76	19,30	2,27	11,76	2,70	<0,01
		К	12,65	3,62	28,61	15,35	3,16	20,58	1,70	>0,05
6	Ura mavashi (20 секунд) раз	Э	11,55	2,89	25,02	15,20	1,24	8,15	2,50	<0,01
		К	12,50	2,17	17,36	13,55	2,01	14,83	1,84	>0,05

Примечание: Э - экспериментальная группа, К - Контрольная группа

После проведенных исследований показатели физической подготовленности каратистов позволили зафиксировать следующие результаты. Согласно этому, если исходный результат экспериментальной группы

спортсменов в беге на 30 м показал 5,58 секунды, то после эксперимента этот показатель составил 5,11 секунды. У спортсменов контрольной группы в беге на 30 м результат до исследования составил 5,73 секунды, а после исследования этот результат составил 5,40 секунды. У спортсменов экспериментальной группы в упражнении сгибание и разгибание рук с опорой на землю результат до исследования составил 18,8 раза, а после исследования этот показатель улучшился на 22,85 раза. У спортсменов контрольной группы в упражнении сгибание и разгибание рук с опорой на землю результат до исследования был определен в 16,65 раза, а после исследования этот показатель дал результат 19,75 раза. Предыдущий результат исследования в прыжках в длину с места у спортсменов экспериментальной группы составил 195,35 см. Этот показатель показал результат 214,00 см после исследования. Предыдущий результат в прыжках в длину с места у спортсменов контрольной группы составил 188,85 см, а после эксперимента результат составил 201,50 см. У спортсменов экспериментальной группы показатель выполнения упражнения Gyaku zuki (20 секунд) до исследования определялся в 13,30 раза, а после исследования - в 16,15 раза. У спортсменов контрольной группы показатель выполнения упражнения Gyaku zuki (20 секунд) до исследования составил 14,80 раз, а после исследования этот показатель составил 15,40 раз. У спортсменов экспериментальной группы показатель выполнения упражнения Mavashi geri (20 с. раз) до эксперимента составил 13,90 раз, после эксперимента - 19,30 раз. У спортсменов контрольной группы показатель выполнения упражнения Mavashi geri (20 с. раз) до исследования составил 12,65 раза, после исследования этот показатель составил 15,35 раза. Показатель выполнения упражнения Ura mavashi (20 с. раз) у каратистов экспериментальной группы до исследования составил 11,55 раза, а после исследования этот показатель составил 15,20 раза. Показатель выполнения упражнения Ura mavashi (20 сек.) каратистов контрольной группы до эксперимента составил 12,50 раза, а после эксперимента составил 13,55 раза.

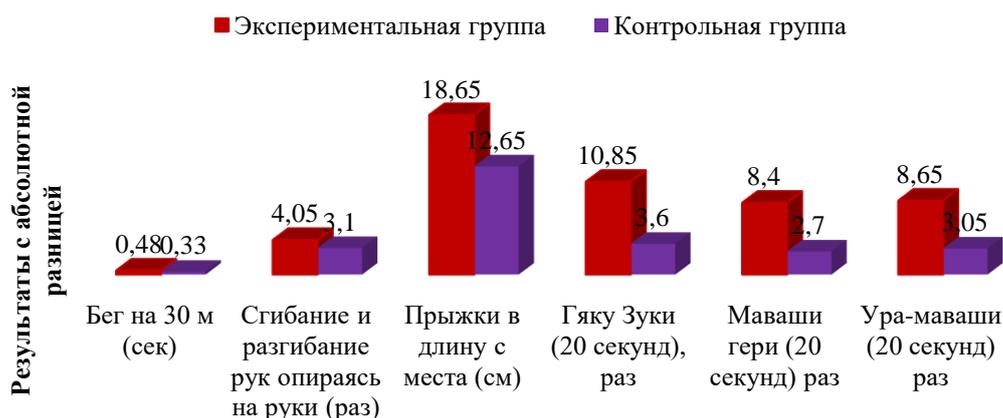


Рисунок 6. Динамика показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования

Из полученных результатов можно сделать вывод, что в ходе исследования мы можем видеть эффективность разработанных нами и внедренных в тренировочный процесс средств и методов.

Из приведённой выше диаграммы видно, что в контрольном упражнении по

бегу на 30 м в экспериментальной группе показатель улучшился на 0,48 секунды, тогда как в контрольной группе изменение составило 0,33 секунды. В тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа результат в экспериментальной группе увеличился на 4,05 раза, а в контрольной группе — на 3,1 раза. В упражнении прыжок в длину с места улучшение в экспериментальной группе составило 18,65 см, тогда как в контрольной группе — 12,65 см. В упражнении «Guaku zukū» результат в экспериментальной группе улучшился на 10,85 раза, а в контрольной — на 3,6 раза. В упражнении «Mavashi geri» в экспериментальной группе показатель увеличился на 8,4 раза, а в контрольной группе — на 2,7 раза. В упражнении «ura mavashi» результат в экспериментальной группе повысился на 8,65 раза, в то время как в контрольной группе — на 3,05 раза.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что в ходе исследования мы можем видеть эффективность разработанных нами и внедренных в тренировочный процесс средств и методов.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. В результате изучения и анализа научно-методической литературы сделан вывод о том, что были проведены научные исследования по физическому и психомоторному развитию юных каратистов. Однако при подготовке каратистов на учебно-тренировочном этапе распределение часов на ката и кумети направлено на повышение уровня их физической и технической подготовленности.

2. В целях системного планирования годичного тренировочного процесса юных каратистов были разработаны предложения по оптимальному распределению учебных занятий, направленных на совершенствование точности движений в течение 52 недель, с учетом государственных программ. Эти предложения включают выполнение технических комплексов в направлениях ката и кумитэ без соперника, в строгой последовательности. Указанные предложения были внедрены в тренировочный процесс по карате в спортивной школе города Ширин Сырдарьинской области. В результате техническая подготовка спортсменов улучшилась в среднем на 13,5 %.

Предложения по совершенствованию четырехблочной модели (результативность, педагогика, диагностика и контроль), направленные на повышение соревновательной выносливости с учетом индивидуальных особенностей юных каратистов на этапе учебно-тренировочной подготовки и подготовки резервных спортсменов, были внедрены в тренировочный процесс по карате в спортивной школе №1 города Нукус. В результате общий показатель выносливости спортсменов экспериментальной группы улучшился на 14,2 %.

С целью повышения эффективности выполнения технических действий юными каратистами в учебной группе были внедрены предложения и рекомендации по выполнению имитационных движений в соответствии с тактическими стратегиями с учетом классификации элементов, двигательных задач, способов выполнения и направленности воздействия. Эти предложения

были применены в тренировочном процессе по карате в Республиканской специализированной школе по единоборствам города Нукус. В результате тактическая подготовка спортсменов экспериментальной группы улучшилась в среднем на 10,1 %.

Для эффективного обучения сложным элементам кихон в тренировочном процессе юных каратистов были внедрены предложения по использованию методов, направленных на развитие скорости, включающих удары в технике *dachi-vadza* и *dzuki-vadza* с утяжелением между ногами и контролем дыхательного ритма. Эти предложения были внедрены в тренировочный процесс по карате в специализированной школе по видам единоборств города Ургенч. В результате количество выполнений упражнения *Gyaku-zuki* (за 20 секунд) увеличилось: до исследования — 13,30 раза, после исследования — 16,15 раза.

6. В ходе исследования нами была разработана модель развития выносливости юных каратистов на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Применение разработанной модели в тренировочном процессе юных каратистов исследуемой группы позволило сосредоточить внимание на индивидуальном подходе к подготовке резерва юных каратистов. Использование данной пятиблочной тренировочной модели повысило возможности повышения физических качеств и уровня технической подготовленности юных каратистов, а также их контроля и оценки.

7. В ходе нашего исследования наблюдались положительные изменения в антропометрических показателях каратистов после физической подготовки. В исследовании рост спортсменов экспериментальной группы составил 167 см, а спортсменов контрольной группы - 1,68 см. У спортсменов экспериментальной группы вес составил 61,2 кг, а у спортсменов контрольной группы - 62,9 кг. У спортсменов экспериментальной группы объём грудной клетки составил 81,5 см, а у спортсменов контрольной группы объём грудной клетки составил 79,95 см. В экспериментальной группе объём грудной клетки при вдохе составил 87,10 см, а у спортсменов контрольной группы объём грудной клетки при вдохе составил 84,65 см. В экспериментальной группе окружность грудной клетки при выдохе составила 81,21 см, тогда как в контрольной группе объём грудной клетки при выдохе составил 79,32 см.

8. Мы разработали программу карате для юных каратистов, занимающихся в спортивных школах. Элементы этой программы включены в основную часть занятия. Новизна движений и высокий интерес детей карате в совокупности создали позитивную атмосферу во время физической деятельности. Расширены возможности освоения элементов карате за счет полного охвата тренировочной программы для включения элементов карате в основную часть занятия и применения комбинированных средств для соблюдения всех особенностей проведения занятий с юными каратистами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учителям и тренерам, специалистам в области физической культуры и спорта, работающим с детьми раннего возраста, рекомендуется использовать упражнения, равные 20% от собственного веса ребенка, а также чередовать время отдыха у юных каратистов до полного восстановления скоростно-силовых

упражнений в течение 5-8 минут в процессе занятий и соревнований.

При использовании программы на занятиях карате рекомендуется соблюдать особенности техники ударов по рукам и ногам, элементы техники выполнения нападения и контратакующих действий, осуществлять спарринг и боевые действия в соответствии с правилами соревнований и на соответствующем оборудовании.

В повышении двигательной подготовленности юных каратистов рекомендуются такие средства, как: восьмое место с мячом под ногами, ловля мяча с дистанции 5 м, динамометрия правой рукой, динамометрия левой рукой, сенсомоторная реакция на свет, сенсомоторная реакция на звук (сек), сенсомоторная реакция выбора, ударный тест.

При подготовке каратистов в тренировочной группе рекомендуется выполнять координацию движений повторным методом, скоростно-силовыми соревнованиями, непрерывным методом имитации специальных упражнений общей выносливости и с использованием предметов.

При повышении технической подготовленности каратистов учебно-тренировочной группы рекомендуется выполнять в парах элементы кихон и ката в течение 20 минут, дыхательные упражнения в течение 30 минут и восстановительные упражнения в течение 5 минут.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

OTALIEVA ADILA RAKHMETOVNA

**METHODS OF PLANNING THE ANNUAL TRAINING PROCESSES OF
YOUNG KARATE TECHNICIANS**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sport training,
health-improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Chirchik – 2025

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) Attestation Commission under number B2024.PhD/Ped7600

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary)) is posted on the web-site (www.jtsu.uz) as well as the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziynet.uz).

Scientific supervisor: **Rakhmatov Bektosh shomurod o‘g‘li**
Doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), professor

Official opponents: **Kochkarov Atabek Axmatvayevich**
Doctor of Pedagogical Sciences(DSc), Professor

Rajabov Gulom Kurbanbayevich
Doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), docent

Leading organization: **National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at _____ o‘clock, on “_____” _____ in 2024 at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Chirchik city, Metallurg street, 15. 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.uzdjtsu.uz e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, scientific council hall on the 2nd floor of "Palace of Culture" at the Uzbekistan State University of Physical Education and sport).

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (registered with the number _____). (Address: 111709, Chirchik city, St Sportchilar, 111709. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed in 2025 on “__” _____.
(Register Protocol No. ____ dated on “____” _____, 2025)

R.M.Matkarimov

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
pedagogic sciences, (DSc), professor

M.A.Ibragimov

Scientific secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees, doctor of
philosophy (PhD), professor

A.N.Shopulatov

Chairman of the academic seminar under the scientific
council awarding scientific degrees, doctor of
pedagogical sciences, (DSc), professor

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The purpose of the research work is to develop proposals and recommendations for planning the annual training processes of young karate players.

The tasks of the research work:

distribution of types of preparation in percentage proportions in preparing young karate players for kata and kumite types;

improvement of the karate endurance development model based on the training of a reserve of young karate athletes;

improving the methodology of training in organizing the training process of young karate players in the initial training group;

development of a program of using karate technical methods to traditional means to organize the training of young karate players.

The object of the research was the karate training process of young karate players of the sports school.

The subject of the research is the methodology of planning the annual training processes of young karate players.

Scientific novelty of the research is as follows:

To prepare young karate players for kata and kumite types, optimal planning of the annual training cycle has been achieved due to the distribution of training types in percentage proportions in multi-year training stages.

the ability to master physical and technical elements has been expanded due to the improvement of the four-block (performance, pedagogical, diagnostic and control) karate endurance development model aimed at individualizing the training process in order to prepare a reserve of young karate athletes;

To organize the training process of young karate fighters in the initial training group, the training methodology has been improved due to the implementation of technical elements, movement tasks, methods of execution, the direction of influence in the course of training sessions by imitating special exercises in accordance with the subjects. ;

opportunities for mastering the technical elements of kumite and karate tools have been expanded due to the development of a program for the use of duration, forms, and methods in the variable application of karate technical elements (attack, defense, combination) to traditional tools for the organization of training of young karate players.

Implementation of the research results:Based on the results of current research and pedagogical experience on planning annual training processes for young karate players:

To prepare young karate players for kata and kumite types, proposals for the distribution of training types in percentage proportions in the multi-year preparation stages were applied to the karate training process of Nukus City Sports School No. 1 (Decision of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan dated September 4, 2024 reference number 01-09/4199). As a result, 30 m of athletes of the experimental

group. while the previous research showed a result of 5.58 seconds while running, after the research this indicator improved to 5.11 seconds;

Proposals for improving the four-block (resultative, pedagogical, diagnostic and control) karate endurance development model aimed at individualizing the training process to prepare a reserve of young karate players were applied to the karate classes of Nukus City Children's School No. 1 (Reference number 01-09/4199 dated September 4, 2024 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan). As a result, the result of the experimental group's athletes writing while resting on the ground while bending their arms was 18.8 times the result before the study, and after the study this indicator was improved by 22.85 times;

Proposals and recommendations for organizing the training process of young karate fighters in the initial training group, in order to implement technical elements, movement tasks, methods of execution, the direction of impact in accordance with the subjects, imitating special exercises during training sessions applied to the karate classes of Nukus city sports school No. reference number 01-09/4199). As a result, the result of the long jump of the athletes of the experimental group was 195.35 cm before the study, but it was 214.00 cm after the study.

proposals for the development of a program for the use of duration, forms, methods in the variable application of karate technical (attack, defense, combination) elements to traditional tools for organizing the training of young karate players for the karate training of Nukus City Sports School No. 1 implemented (Reference No. 01-09/4199 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan dated September 4, 2024). As a result, the performance index of Gyaku zuki(20 second times) of the athletes of the experimental group was determined 29.30 times before the study and 40.15 times after the study.

The structure and volume of the dissertation. The computer text of Dissertation. It is presented on 127 pages, contains an introduction, four chapters, a conclusion, a list of references, practical recommendations and conclusions.The exhibition visual material includes 5 tables, 6 pictures.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF THE PUBLISHED SCIENTIFIK WORKS

I bo'lim (I chast; I part)

1. Otalieva A.R. “The metodology for preparing a reserve of young karates through the implementation of an individual approach” // International Journal of Pedagogics. 2024. - pp. 99-103 [13.00.00 №01-10/403]
2. Otalieva A. R. 7-10 yosh o'quvchilarni karate sport turiga tayyorlash uslubi // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy-uslubiy jurnali. Nukus, 2024. - №4 - B.43-46 [13.00.00 OAK 30.09.2023y 343/5-son qarori.]
3. Otalieva A.R. Ёш каратечиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш имкониятлари // “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ilmiy- uslubiy jurnali. Nukus, - 2024. - №4 – B.221-223. [13.00.00 OAK 30.09.2023y 343/5-son qarori.]
4. Otalieva A.R. Yosh karatechilarni tayyorlashda mashg'ulotlarini rejalashtirish samaradorligi // “Yengil atletika sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda innovatsion texnologiyalarni qo'llash istiqbollari” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, – 2024. - B.132-134
5. Otalieva A.R. “Sport maktablarida yodh karatechilar uchun namunaviy dasturlarni tahlil qilish // “Yengil atletika sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda innovatsion texnologiyalarni qo'llash istiqbollari” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, – 2024. B.317-319
6. Otalieva A.R. Karate texnikasini o'rganish va zarur vosita ko'nikmalarni rivojlantirish // “Sportchilarni tayyorlashda pedagogik va tibbiy biologik jihatlari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, - 2024. - B.256-259.
7. Otalieva A.R. Yosh karatechilarni jismoniy va psixomotor rivojlanishi xususiyatlari // “Sportchilarni tayyorlashda pedagogik va tibbiy biologik jihatlari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, - 2024. - B.260-263.

II bo'lim (II chast; II part)

8. Otalieva A.R. “Yosh karatechilarning texnik va taktik tayyorgarligini innovatsion usullar yordamida oshirish // “Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi” ilmiy-amaliy jurnali. Buxoro, 2024/5(9). ISSN 3030-3710-7804. -B.243-254
9. Otalieva A.R. Значение карате как вида спорта в физическом и духовном развитии молодежи // “Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi” ilmiy-amaliy jurnali. Buxoro, 2024/1(5). ISSN 3030-3710. - B.114-117.

Avtoreferat «Fan-sportga» ilmiy-nazariy jurnali tahririyatida taxrirdan o‘tkazilib,
o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60^{1/16}. «Times New Roman» garniturasini.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 3,5. Adadi 100 dona. Buyurtma № 29/25.

Guvohnoma № 851684.

«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.

Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.