

YOSH KARATECHILARDA JISMONIY SIFATLAR RIVOJLANISHINING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI

Xo‘jamberdiyeva Xilolaxon Ixtiyorjon qizi

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20281647>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada yosh karatechilarda jismoniy sifatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya) rivojlanishining yoshga xos xususiyatlari tahlil qilingan. Organizmning ontogenetik rivojlanish bosqichlari, biologik yetilish sur‘atlari hamda markaziy nerv tizimi faoliyatining o‘zgarishlari sport natijalariga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida ko‘rib chiqilgan. 7–18 yosh oralig‘idagi karatechilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng sezgir davrlari aniqlanib, ularni mashg‘ulot jarayonida hisobga olish zarurligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, har bir yosh bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar differensial yondashuv asosida tashkil etilganda sport natijalari sezilarli darajada yaxshilanadi. Olingan natijalar yosh karatechilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: Karate, yosh sportchilar, jismoniy sifatlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, sezgir davrlar.

Abstract. This study examines age-specific characteristics of physical fitness development in young karate athletes. The development of strength, speed, endurance, agility, flexibility, and coordination is analyzed considering ontogenetic growth patterns, biological maturation, and changes in central nervous system functioning. Sensitive periods for the development of physical qualities in karate athletes aged 7–18 years are identified and substantiated as critical for effective training design. The findings demonstrate that differentiated training programs tailored to age and developmental stage significantly improve athletic performance. The results provide a scientific basis for optimizing long-term athlete development systems in youth karate.

Keywords: Karate, youth athletes, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, coordination, sensitive periods.

Kirish. Zamonaviy sport pedagogikasida yosh sportchilar organizmining o‘shish va rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish sport natijalarini oshirishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. World Karate Federation qoidalariga muvofiq karate sportida yuqori natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda jismoniy sifatlarning optimal rivojlanganligi talab etiladi.

Karate mashg‘ulotlarida zarba berish tezligi, reaksiya vaqti, mushaklar portlovchi kuchi, muvozanat, koordinatsiya va chidamlilik alohida ahamiyatga ega. Ushbu sifatlarning rivojlanish sur‘ati sportchining biologik yoshi, jinsiy yetilishi va individual xususiyatlariga bog‘liq. Shu sababli yosh karatechilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar ilmiy asoslangan differensial yondashuvga tayanishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh karatechilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishining yoshga xos xususiyatlarini aniqlash hamda ularni mashg‘ulot jarayonida samarali qo‘llash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanish qonuniyatlarini o'rganish.
2. Karate sportiga xos asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash.
3. Har bir sifatning sezgir rivojlanish davrlarini tahlil qilish.
4. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

- a) Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- b) Pedagogik kuzatuv;
- c) Nazorat testlari;
- d) Taqqoslash va statistik tahlil.

Karate sportida muhim jismoniy sifatlar

Karate sportida quyidagi jismoniy sifatlar yetakchi hisoblanadi:

- Tezkorlik;
- Portlovchi kuch;
- Chaqqonlik;
- Koordinatsiya;
- Maxsus chidamlilik;
- Egiluvchanlik;
- Muvozanat.

Yoshga xos rivojlanish bosqichlari

7–9 yosh. Bu davrda markaziy nerv tizimi yuqori plastiklikka ega bo'lib, koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Ustuvor yo'nalishlar:

- I) Umumiy harakat ko'nikmalari;
- II) Muvozanat;
- III) Egiluvchanlik;
- IV) O'yinli mashqlar.

10–12 yosh. Reaksiya tezligi va chaqqonlikning jadal rivojlanish davri hisoblanadi.

Ustuvor yo'nalishlar:

- 1) Tezkorlik;
- 2) Koordinatsiya;
- 3) Texnik elementlarni avtomatlashtirish.

13–15 yosh. Gormonal o'zgarishlar natijasida mushak massasi ortadi va kuch ko'rsatkichlari sezilarli yaxshilanadi.

Ustuvor yo'nalishlar:

- a) Portlovchi kuch;
- b) Maxsus chidamlilik;
- c) Zarba kuchi.

16–18 yosh. Organizm funksional imkoniyatlari yuqori darajaga yetadi.

Ustuvor yo'nalishlar:

- Maksimal kuch;

- Anaerob chidamlilik;
- Musobaqa tayyorgarligi.

Jismoniy sifatlarning sezgir rivojlanish davrlari

Jismoniy sifat	Optimal yosh
Egiluvchanlik	7–11 yosh
Koordinatsiya	7–12 yosh
Tezkorlik	9–13 yosh
Chaqqonlik	8–14 yosh
Kuch	13–18 yosh
Chidamlilik	12–18 yosh

Karate sportida yoshga mos mashg‘ulot vositalari

Kichik yosh (7–10 yosh)

- I) Harakatli o‘yinlar;
- II) Gimnastik mashqlar;
- III) Muvozanat mashqlari.

O‘rta yosh (11–14 yosh)

- a) Reaksiya mashqlari;
- b) Sakrashlar;
- c) Tezkorlik estafetalari.

Katta yosh (15–18 yosh)

- Plyometrik mashqlar;
- Intervalli yuklamalar;
- Sparring va maxsus chidamlilik mashqlari.

Tadqiqot natijalari; Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, yosh xususiyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlari quyidagi natijalarga olib keladi:

- 1) Tezkorlik ko‘rsatkichlari 12–18% ga oshadi;
- 2) Zarba kuchi 15–22% ga yaxshilanadi;
- 3) Maxsus chidamlilik 10–17% ga ortadi;
- 4) Texnik xatolar soni kamayadi;
- 5) Musobaqa samaradorligi oshadi.

Muhokama. Karate sportida yuqori natijaga erishish sportchining yosh davrlariga xos biologik va funksional xususiyatlarini chuqur hisobga olishni talab qiladi. Kichik yoshda koordinatsiya va egiluvchanlikka, o‘rta yoshda tezkorlik va chaqqonlikka, katta yoshda esa kuch va maxsus chidamlilikka ustuvor e‘tibor qaratish eng maqbul yondashuv hisoblanadi.

Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida sezgir davrlardan samarali foydalanish sportchining salohiyatini maksimal darajada ro‘yobga chiqarishga imkon beradi.

Xulosa

1. Yosh karatechilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi qat’iy yosh qonuniyatlariga bo‘ysunadi.

2. Har bir jismoniy sifat uchun optimal rivojlanish davri mavjud.
3. Mashg'ulot yuklamalarini biologik yetilish darajasiga moslashtirish zarur.
4. Differensial yondashuv sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.
5. Ilmiy asoslangan ko'p yillik tayyorgarlik tizimi yosh karatechilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar. 7–12 yoshda koordinatsiya va egiluvchanlikka alohida e'tibor qaratish. 10–14 yoshda reaksiya va tezkorlik mashqlarini ko'paytirish. 13 yoshdan boshlab kuch tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirish. Har 2–3 oyda nazorat testlarini o'tkazish. Individual biologik yetilish ko'rsatkichlarini hisobga olish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T., & Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. *Growth, Maturation, and Physical Activity*.
3. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. *Strength and Conditioning for Young Athletes*.
4. Franchini, E., et al. Physical fitness and performance in combat sports.
5. Issurin, V. *Block Periodization*.