

## KARATE SPORT TO‘GARAKLARINING UMUMTA‘LIM MAKTABLARI O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA‘SIRI

**Luqmonov Ilyosxon Baxridinovich,**  
**Mahmudjonov Asilbek Abduvohid o‘g‘li**  
Namangan davlat universiteti,  
E-mail: [luqmonovilyosxon227@gmail.com](mailto:luqmonovilyosxon227@gmail.com)

**Annotatsiya:** o‘quvchilar uchun umumta‘lim maktablarida tashkil etiladigan sinfdan tashqari ishlar va uning tarkibiy qismi bo‘lgan Karate sport to‘garaklarining ahamiyati hamda o‘quvchi bolalar jismoniy sifatlariga, ya‘ni chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik ta‘siri haqida nazariy ma‘lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** sinfdan tashqari ishlar, Jismoniy sifatlari, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik Jismoniy rivojlanish,

### THE EFFECT OF KARATE SPORTS CLUBS ON THE PHYSICAL PREPARATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS.

**Annotation:** about the importance of extracurricular activities for students in secondary schools and Karate clubs, which are part of it, and the impact on the physical qualities of students, ie agility, speed, strength, endurance, flexibility theoretical information and practical recommendations.

**Key words:** extracurricular activities, Physical qualities, agility, speed, strength, endurance, flexibility Physical development.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta etibor qaratildi. Ma‘naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an‘analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq ko‘pgina tadbirlar amalga oshirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni<sup>8</sup> buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin. Umumta’lim maktablarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining o‘rni juda ham ahamiyatli bo‘lib, ushbu mashg‘ulotlar maktab o‘quvchilariga bazaviy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish uchun xizmat qilmoqda. Sport to‘garaklari sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli ekanligini hisobga olib, sport to‘garaklari ichida biz yuqorida keltirib o‘tgan “Karate sport to‘garaklari”ning o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini ushbu tadqiqot ishimiz orqali ilmiy asoslashga urindik.

Asosiy qism. Umumta’lim maktablaridagi „*Sinfdan tashqari ishlar*” faoliyati juda ham keng qamrovli bo‘lib, uning o‘ziga xos tarifi „ Umumiy ta’lim maktablarida o‘quv kuni yakunlanganidan so‘ng sinfdan tashqari vaqtda o‘tkaziladigan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari, sport hamda sog‘lomlashtirish tadbirlari tizimini sinfdan tashqari ishlar (STI) deb atash qabul qilingan. Bundan tashqari Sinfdan tashqari ishlarni amalga oshirishda, „Maktab jismoniy tarbiya jamoasi” asosiy vazifalarni bajaradi va quydagicha tariflanadi.

**Maktab jismoniy tarbiya jamoasi** (keying qatorlarda MJTJ deb yoziladi) bu o‘quvchilar jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda maktab va oilaga yordam beradigan o‘quvchilarning ko‘ngilli, o‘zlarining xohishi va tashabbusi bilan faoliyat ko‘rsatadigan jamoatchilikka asoslangan tashkilotidir.

Biz mazkur faoliyatni amalga oshirishda Maktab jismoniy tarbiya jamoasining asosiy uch kengashi mavjud. *Ular:*

1. *Ommoviy tashkiliy ishlar kengashi.*
2. *O‘quv –sport ishlari kengashi.*
3. *<<.Alpomish>> va << Barchinoy>> salomatlik testi kengashi.*

---

<sup>8</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni

Asosan mazkur kengash faoliyati ko‘pgina sog‘lomlashtiruvchi tadbirlarni o‘zida jamlaydi.

**Maktab sport musobaqalari sinfdan tashqari ishlarning ommaviy shakli sifatida. Sinfdan tashqari ishlarning musobaqa shakli.** Umumiy ta’lim maktabida olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayoni va bu jarayon tarkibidagi barcha jismoniy tarbiya ishlariga yakun rolini bajaradi, ommaviy tarzda uyushtiriladigan tadbirlardan biri sanaladi. Albatta musobaqalarni tashkillash va o‘tkazish o‘ziga xos quydagicha ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Dastlab o‘tkaziladigan musobaqaning nizomi yoziladi va uni o‘tkazish dasturi tuziladi. Har qanday musobaqa nizomi bir necha bo‘limlarni o‘zida mujassamlashtiradi. Musobaqaning mazmuni yoki dasturi, musobaqaning turi va qo‘yilgan vazifalari bilan belgilanadi.

Yuqoridagi barcha malumotlar sizga ommaviy tashkiliy ishlar faoliyatini tanishtirib o‘tish uchun bayon etildi.

Sport to‘garak mashg‘ulotlari sinfdan tashqari ishlari asosiy ko‘rinishi deb hisoblashimizga quydagi asosiy sabablarni keltirdik. *Ular:*

- 1. Maktablarda sport to‘garaklarining ko‘lamining kengligi.*
- 2. O‘quvchilarning ko‘pchiligi sport to‘garaklariga qatnashishi.*
- 3. Sport to‘garalari turli kasalliklarga va zararli odatlarga nisbatan imunitet ekanligi.*
- 4. Sport to‘garaklari o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini yuqoriligi va kelgusida sport faoliyati bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun ba’za ekanligi bilan izohlash mumkin.*

*Tajriba qismi.* Biz quyda Namangan viloyati Chust tumani XTB ga qarashli 9-umumta’lim maktabida tashkillangan Karate sport to‘garaklariga muntazam qatnashuvchi 12 nafar o‘g‘il bolalarni tajriba hamda Namangan viloyati Chust tumani XTB ga qarashli 75-maktabning shu yoshdagi 19 nafar Kurash sport to‘garagi a’zolarini nazorat guruhi sifatida tanlab oldik. O‘quvchilarni jismoniy sifatlarining rivojlanishini kuzatish davomida quydagi natijalarni quyidagi jadvalda qayd etdik.

***Maktab o‘quvchilarning (10-11 yosh) tajribadan keyin bo‘lgan jismoniy***

*tayyorgarlik ko‘rsatkichlari*

<i>N<sub>o</sub></i>	<i>Sinov turlari</i>	<i>Sinalu vchila r Soni</i>	<i>Tajriba</i>	<i>Nazorat</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
<i>1</i>	<i>Yuqori startdan yugurush (30m)</i>	<i>19-n</i>	<i>5,7 ± 0,09 6,4 ± 0,06</i>	<i>6,3 ± 0,05 6,8 ± 0,04</i>	<i>1,23 1,02</i>	<i>&gt;0.05 &gt;0.05</i>
<i>2</i>	<i>3x10 mokisimon yugurish</i>	<i>19-n</i>	<i>7,7 ± 0,15 7,9 ± 0,16</i>	<i>8,3 ± 0,06 9,0 ± 0,07</i>	<i>1,23 1,02</i>	<i>&gt;0.05 &gt;0.05</i>
<i>3</i>	<i>Arg‘amchidan sakrash (30 soniya)</i>	<i>19-n</i>	<i>38,3 ± 1,46 45,5 ± 1,19</i>	<i>32,6 ± 0,71 39,2 ± 0,84</i>	<i>1,38 1,25</i>	<i>&gt;0.05 &gt;0.05</i>
<i>4</i>	<i>Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)</i>	<i>19-n</i>	<i>143,4 ± 0,72 133,5 ± 1,63</i>	<i>137,3 ± 0,77 126,6 ± 1,66</i>	<i>2,43 2,04</i>	<i>&gt;0.05 &gt;0.05</i>
<i>5</i>	<i>150 gr koptokni uloqtirish (sm)</i>	<i>19-n</i>	<i>26,7 ± 0,51 23,2 ± 0,49</i>	<i>22,5 ± 0,34 18,8 ± 0,33</i>	<i>1,79 0,94</i>	<i>&gt;0.05 &gt;0.05</i>

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni
2. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov UMUMIY O‘RTA VA KASB-HUNAR TA‘LIMI TIZIMLARIDA JISMONIY TARBIYADAN SINFDAN TASHQARI ISHLAR Toshkent 2009. -200. b.
3. Bondarevskiy E .YA. Xankeldiyev SH. X. O‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina –T.: 1986.-204. b.
4. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.
5. R.Abdumalikov ,T.T. Yunusov. va boshqalar. «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya taolimining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T.,

