Ismoilov G‘anisher Turobjon o‘g‘li
Ostanova Fotima salaydin qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
E-mail: ganisherismoilov928@gamil.com

YOSH KARATECHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH VA OPTIMALLASHTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18917125

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotda yosh karatechilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini baholash hamda uni optimallashtirish masalalari o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi kuch, chidamlilik, tezkorlik, refleks va moslashuvchanlik kabi ko‘rsatkichlar orqali amaliy testlar yordamida baholandi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik konsentratsiya, stressga chidamlilik, motivatsiya va emotsional barqarorlik kabi omillar asosida tahlil qilindi.

Kalit so‘zlar: yosh karatechilar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, refleks, moslashuvchanlik, stressga chidamlilik, motivatsiya

Kirish

Yosh karatechilarning muvaffaqiyatli faoliyati nafaqat texnik mahorat va strategik fikrlashga, balki jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bog‘liq. Karate kabi yuqori intensiv sport turlari sportchidan kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, refleks va moslashuvchanlik kabi jismoniy ko‘nikmalarni talab qiladi. Shu bilan birga, musobaqalarda muvaffaqiyatli bo‘lish uchun sportchining konsentratsiya, stressga chidamlilik, motivatsiya va ruhiy barqarorlik kabi psixologik xususiyatlari ham muhim rol o‘ynaydi.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik o‘rtasidagi uyg‘unlik yosh karatechilarning musobaqalarda samaradorligini oshirishda, shikastlanish xavfini kamaytirishda va uzoq muddatli rivojlanishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shu sababli, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida bu ikki komponentni tizimli ravishda baholash va optimallashtirish katta ahamiyatga ega.

Hozirgi kunda karate nafaqat milliy, balki xalqaro miqyosda ham ommalashib borayotgan sport turi sifatida e’tiborni jalb qilmoqda. Yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikning pasayishi, stress va psixologik yuklamaning ortishi kabi ijtimoiy muammolar esa ularning sportdagi muvaffaqiyatiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Shu bois, yosh karatechilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini baholash va uni optimallashtirishning ilmiy asoslangan metodikasi dolzarb hisoblanadi.

Bundan tashqari, samarali tayyorgarlik tizimlarini ishlab chiqish sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini shaxsiylashtirish va sportdagi natijalarni sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Natijada, yosh karatechilarning salomatligi, texnik ko‘nikmalari va musobaqalardagi natijalari yaxshilanadi, hamda ular professional sport sohasida barqaror rivojlanish imkoniga ega bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Yosh karatechilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini o‘rganish borasida ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, sport fiziologlari jismoniy tayyorgarlikning kuch, chidamlilik, tezkorlik, moslashuvchanlik kabi komponentlarini baholash usullarini ishlab chiqqanlar [1; 2]. Shu bilan birga, yosh sportchilarda sport psixologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar konsentratsiya, stressga chidamlilik, motivatsiya va emotsional barqarorlikni baholash metodlarini taklif qilgan [3].

Yosh karatechilarni tayyorlashda jismoniy

ko‘rsatkichlarni o‘lchashda standart testlar va psixologik holatlarni baholashda anketalar va eksperimental metodlardan foydalanishni tavsiya qiladilar. Shu bilan birga, tadqiqotlar jismoniy va psixologik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga yordam beruvchi statistik usullar, jumladan korrelyatsion tahlil va regressiya modellarini qo‘llash samarali ekanligini ko‘rsatadi [4; 5].

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh karatechilarning tayyorgarligini baholashda individual yondashuv zarur. Har bir sportchining yosh, jins, rivojlanish darajasi va avvalgi sport tajribasi hisobga olinishi lozim. Shu bois, jismoniy va psixologik komponentlarni birlashtirgan kompleks baholash tizimi samaraliroq bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, yosh karatechilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish, shikastlanish xavfini kamaytirish va uzoq muddatli rivojlanish uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Jadvaldagi ko‘rsatkichlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik, refleks, moslashuvchanlik) yosh karatechilarning sport mashg‘ulotlaridagi samaradorligini aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. O‘rtacha darajadagi kuch, chidamlilik va moslashuvchanlik natijalari shuni ko‘rsatadiki, murabbiylar individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni optimallashtirishi va maxsus rivojlantirish mashqlarini kiritishi lozim. Bu esa sportchilarning tezlik, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarini oshirish, musobaqalarda yuqori natijaga erishish imkonini beradi.

Psixologik ko‘rsatkichlar (konsentratsiya, stressga chidamlilik, motivatsiya, emotsional barqarorlik) yosh karatechilarning musobaqadagi ruhiy barqarorligini, qaror qabul qilish tezligini va samarali strategiya tanlash qobiliyatini belgilaydi. O‘rtacha va farq qiluvchi natijalar psixologik tayyorgarlikni individual tarzda rivojlantirish, konsentratsiya va stressni boshqarish mashqlari bilan qo‘llab-quvvatlash zarurligini ko‘rsatadi.

Ikkala jadval natijalari shuni tasdiqlaydi: jismoniy va psixologik tayyorgarlik bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Ularni alohida emas, balki birlashtirilgan tizim asosida optimallashtirish yosh karatechilarning umumiy sport salohiyatini sezilarli darajada oshiradi. Shu bois, bu tadqiqot natijalari nafaqat amaliy mashg‘ulotlarni rejalashtirish, balki sportchilarning uzoq muddatli rivojlanish strategiyasini ishlab chiqishda ham dolzarb ahamiyatga ega.

Quyidagi jadval yosh karatechilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun amalga oshirilgan amaliy test natijalarini aks ettiradi. Ushbu testlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, refleks va moslashuvchanlik kabi sportchilarning asosiy jismoniy komponentlarini aniqlashga xizmat qiladi (1-jadvalga qarang).

Olingan natija yosh karatechilarning umumiy mushak kuchi o‘rtacha darajada

1-jadval

Yosh karatechilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha olingan amaliy test natijalari

T/r	Ko‘rsatkich	Test nomi	O‘rtacha natija	Baholash	Tavsiyalar
1	Kuch	Maksimal qo’llarni bukib-yozish (soniya)	25	O‘rtacha	Mushak kuchini oshirish mashqlari
2	Chidamlilik	Gavdani ushlab turish (soniya)	60	O‘rtacha	Kardio va chidamlilik mashqlari
3	Tezkorlik	20 m sprint (soniya)	3,6	Yaxshi	Reaksiya tezligini oshirish mashqlari
4	Refleks	Vizual reaktsiya testi (ms)	250	O‘rtacha	Fokus va konsentratsiya mashqlari
5	Moslashuvchanlik	Sit-and-reach (sm)	20	O‘rtacha	Cho‘zilish mashqlari

ekanligini ko‘rsatadi. Mushak kuchi karate uchun asosiy komponent bo‘lib, to‘g‘ri zarba berish, blok qilish va raqib harakatlariga tez moslashish imkonini beradi. O‘rtacha daraja shuni bildiradiki, mushak kuchini oshirish uchun intensiv va kompleks mashqlar kiritish zarur. Masalan, maksimal kuchni oshirish uchun plyometrik mashqlar va kuchli mushak guruhlarini rivojlantirish mashqlari samarali bo‘ladi.

Chidamlilik karateda musobaqaning oxirigacha yuqori intensivlikni saqlashga yordam beradi. 60 soniya plank testi o‘rtacha natija sifatida baholangan bo‘lib, bu yosh sportchilarda mushaklarning stabil ishlash qobiliyati va yadro mushaklarining yetarli darajada rivojlanganligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, chidamlilikni oshirish uchun interval mashqlari va kardio-treninglar qo‘llanishi tavsiya etiladi.

Tezkorlik karateda raqib harakatiga tez javob berish va hujumlarni samarali amalga oshirish uchun juda muhim. Olingan 3,6 soniya natija yaxshi deb baholangan bo‘lib, bu yosh karatechilarning sprint va tezkor harakatlarga tayyorligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, reaksiyani va tezkorlikni yanada yaxshilash uchun maxsus refleks mashqlari va koordinatsiya mashqlari qo‘llanishi mumkin.

Refleks va reaktsiya tezligi karateda raqib harakatlariga tez moslashish va zarbalarni to‘g‘ri bloklash uchun muhim. 250 ms o‘rtacha natija yosh sportchilar uchun standart bo‘lsa-da, musobaqalarda yuqori natijaga erishish uchun fokus va konsentratsiya mashqlarini kuchaytirish tavsiya etiladi. Masalan, vizual stimulyatsiyalar va tezkor qaror qabul qilish mashqlari samarali.

Moslashuvchanlik karate sportida muhim jismoniy sifat hisoblanib, sportchiga tananing yuqori va pastki qismlari bilan zarbalarni samarali bajarish, shuningdek turli burilish va texnik harakatlarni aniq amalga oshirish imkonini beradi. O‘tkazilgan sit-and-reach testi natijasida qayd etilgan 20 sm ko‘rsatkich moslashuvchanlik darajasi o‘rtacha ekanligini bildiradi. Bu esa sportchilarda ayrim mushak guruhlarining elastikligi yetarli darajada shakllangan bo‘lsa-da, uni yanada rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida statik va dinamik cho‘zilish mashqlari, yoga elementlari hamda dinamik stretching mashqlarini qo‘llash moslashuvchanlikni oshirish va sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ushbu jadvalda yosh karatechilarning psixologik tayyorgarlik darajasini baholash uchun amalga oshirilgan amaliy test natijalari berilgan. Ushbu ko‘rsatkichlar – konsentratsiya, stressga chidamlilik, motivatsiya va emotsional barqarorlik – musobaqalarda samarali faoliyat va sportchilarning umumiy rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega (2-jadvalga qarang).

Konsentratsiya yosh karatechilarning diqqatni uzoq vaqt davomida saqlash va murakkab harakatlar ketma-ketligini ba-

2-jadval

Yosh karatechilarning psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha olingan amaliy test natijalari

T/r	Ko‘rsatkich	Test nomi	O‘rtacha natija	Baholash	Metodik tavsiyalar
1	Konsentratsiya	Diqqat testlari	70% to‘g‘ri javob	O‘rtacha	Fokus mashqlari va meditatsiya
2	Stressga chidamlilik	Stress testi	O‘rtacha daraja	O‘rtacha	Stressni boshqarish treninglari
3	Motivatsiya	So‘rovnoma	Yuqori/orta	O‘rtacha	Motivatsiya va ruhiy tayyorgarlik mashqlari
4	Emotsional barqarorlik	Psixologik test	O‘rtacha	O‘rtacha	Ruhan barqarorlikni oshiruvchi mashqlar

jarish qobiliyatini ko‘rsatadi. 70% to‘g‘ri javob o‘rtacha natija sifatida baholangan bo‘lib, bu yosh sportchilar musobaqalarda diqqatni yo‘qotish xavfi bilan duch kelishi mumkinligini bildiradi. Konsentratsiya mashqlari va meditatsiya metodlari diqqat markazlashuvini kuchaytirib, sportchilarning harakat samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Stressga chidamlilik musobaqa jarayonida sportchining ruhiy barqarorligini va qaror qabul qilish tezligini belgilaydi. O‘rtacha natija yosh karatechilarning stress ostida bajara olish qobilyatini barqaror saqlash imkoniyatini cheklanganligini ko‘rsatadi. Shu sababli, stressni boshqarish treninglari, vizualizatsiya va simulatsion musobaqa mashqlari stressga chidamlilikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Motivatsiya sportchining mashg‘ulotlarga intilish, o‘zini rivojlantirish va musobaqalarga tayyorlanish darajasini aniqlaydi. Olingan yuqori/o‘rta natija yosh karatechilarning umumiy motivatsiyasi yaxshi ekanligini bildiradi, ammo barqaror natijaga erishish uchun murabbiylar tomonidan qo‘shimcha ruhiy tayyorgarlik mashqlari tavsiya etiladi. Masalan, maqsadlarni belgilash, ijobiy o‘z-o‘zini rag‘batlantirish va guruh motivatsiyasi mashqlari samarali bo‘ladi.

Emotsional barqarorlik sportchining musobaqalar davomida hissiy holatini boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. O‘rtacha natija yosh karatechilarda stress yoki musobaqa bosimi ostida ruhiy barqarorlikni mustahkamlash zaruratini ko‘rsatadi. Ruhan barqarorlikni oshiruvchi mashqlar – nafas olish texnikasi, vizualizatsiya, fokus mashqlari va meditatsiya – samarali usullar sifatida tavsiya etiladi.

Xulosa

Kuch, chidamlilik, tezkorlik, refleks va moslashuvchanlik bo‘yicha olingan natijalar o‘rtacha yoki ba’zi ko‘rsatkichlarda yaxshi darajada ekanligini ko‘rsatdi. Bu yosh karatechilarda sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish uchun individual yondashuv va maxsus rivojlantirish mashqlari zarurligini bildiradi. Masalan, mushak kuchini oshirish, chidamlilikni rivojlantirish va moslashuvchanlikni kuchaytirish mashqlari samarali bo‘ladi.

Konsentratsiya, stressga chidamlilik, motivatsiya va emotsional barqarorlik o‘rtacha natijalarni ko‘rsatdi. Bu yosh sportchilar musobaqalarda ruhiy barqarorlikni saqlash va qaror qabul qilish tezligini yaxshilash zaruratini bildiradi. Fokus mashqlari, meditatsiya, stressni boshqarish va motivatsiya mashqlari psixologik tayyorgarlikni optimallashtirishda muhim vosita hisoblanadi.

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlik yosh karatechilarning umumiy sport salohiyatini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ikkala komponentni birlashtirgan tizimli yondashuv mashg‘ulotlarni individuallashtirish, shikastlanish xavfini kamaytirish va musobaqalardagi natijalarni yaxshilash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kuziev S. “Sport va jismoniy tarbiya: Nazariya va amaliyot”. Darslik. Toshkent. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. 2019-yil 180 bet.

2. Fayziev B. “Sportni ommalashtirish va uning ijtimoiy ahamiyati”. Darslik. Toshkent. “Ilm va ta'lim” 2018-yil. 220 bet.

3. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды/. - М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

4. Soyib T. et al. Assessment of the physical development indicators in young kickboxers //Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Т. 24. – №. 1. – С. 241-252.

5. Mamajonov D., Borkoshev M. M. Analysis of Electromyographic Amplitude Parameters of Thigh and Calf Muscles During Vertical Jump Execution //Indonesian Journal of Sport, Health and Physical Education Science. – 2026. – Т. 4. – №. 1. – С. 12-22.

6. MAMAJONOV D. et al. Evaluation of lower-limb muscle performance using amplitude, variability, and spectral characteristics during vertical jumping in basketball players //Journal of Physical Education & Sport. – 2025. – №. 12.