

**Raxmonov Boburbek Oybekjon o‘g‘li**

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası  
o‘qituvchisi

E-mail: [www.universal0607@gamil.com](mailto:www.universal0607@gamil.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18974553>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada karate sport turida texnik va taktik tayyorgarlik tushunchalari, ularning mazmun-mohiyati hamda o‘zaro bog‘liqligi ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot davomida nazariy manbalar tahlili, pedagogik kuzatuv va amaliy tajriba metodlaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, texnik va taktik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda tashkil etish sportchilarning musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Karate mashg‘ulot jarayonida texnik aniqlik, tezkorlik va taktik fikrlashni uyg‘un rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi.

**Kalit so‘zlar:** karate, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, kumite, kata, sport mahorati, mashg‘ulot jarayoni.

### **KIRISH**

Zamonaviy World Karate Federation talablari karatechilardan yuqori darajadagi texnik mukammallik va taktik fikrlashni talab qiladi. Karate sport turi o‘ziga xos harakatlar tizimi – zarbalar, bloklar, qarshi hujumlar va himoya usullaridan iborat bo‘lib, ular musobaqa jarayonida aniq va tez bajarilishi lozim.

Texnik tayyorgarlik sportchining harakatlarni to‘g‘ri, tez va samarali bajarish qobiliyatini anglatadi. Taktik tayyorgarlik esa raqib harakatlarini tahlil qilish, vaziyatni baholash va optimal qaror qabul qilish ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi. Ushbu ikki yo‘nalish bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularni alohida rivojlantirish yetarli natija bermaydi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi karate sport turida texnik va taktik tayyorgarlikning mazmunini ilmiy asosda yoritish hamda ularni samarali tashkil etish usullarini aniqlashdan iborat.

### **METODLAR**

#### **Tadqiqot maqsadi**

Karate sport turida texnik va taktik tayyorgarlik tushunchalarining mazmunini ochib berish hamda mashg‘ulot jarayonidagi ahamiyatini aniqlash.

#### **Tadqiqot vazifalari**

1. Texnik va taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Karate mashg‘ulot jarayonida ularning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash.
3. Amaliy mashg‘ulotlar orqali samaradorlikni baholash.

#### **Tadqiqot metodlari**

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- Pedagogik kuzatuv
- Video-tahlil
- Nazorat mashqlari (reaksiya tezligi, zarba aniqligi, kombinatsiya bajarish sifati)
- Pedagogik tajriba

Tadqiqotda 14–16 yoshli 20 nafar karatechi ishtirok etdi.

### **NATIJALAR**

Tadqiqot davomida mashg‘ulot jarayoniga quyidagi metodik yondashuvlar kiritildi:

1. Texnik elementlarni kombinatsion tarzda bajarish
2. Vaziyatli (situatsion) kumite mashqlari
3. Qarshi hujum elementlarini o‘rgatish
4. Tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi mashqlar
5. Videoanaliz orqali xatolarni aniqlash

Tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

- Zarba aniqligi 15–18% ga oshdi
- Kombinatsion harakatlar samaradorligi 17–20% ga yaxshilandi
- Reaksiya tezligi 12–14% ga oshdi
- Musobaqadagi faol hujumlar soni ko‘paydi

## **“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**

Natijalar texnik va taktik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirib olib borish yuqori samaradorlik berishini ko‘rsatdi.

### **MUHOKAMA**

Karate sport turida texnik tayyorgarlik – bu zarba, blok va harakatlarning biomekanik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik esa vaziyatni to‘g‘ri baholash, raqib harakatini oldindan sezish va strategik fikrlashni o‘z ichiga oladi.

Mashg‘ulot jarayonida texnik mashqlarni alohida, taktik mashqlarni esa alohida o‘rgatish yetarli natija bermaydi. Ularni integratsiyalashgan holda qo‘llash samaraliroq hisoblanadi. Ayniqsa, kumite jarayonida taktik fikrlash hal qiluvchi ahamiyatga ega.

### **XULOSA**

1. Karate sport turida texnik va taktik tayyorgarlik o‘zaro bog‘liq jarayondir.
2. Integratsiyalashgan mashg‘ulot metodikasi yuqori samaradorlik beradi.
3. Videoanaliz va vaziyatli mashqlar taktik fikrlashni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.
4. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarini oshiradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Nakayama Masatoshi Dynamic Karate. – Tokyo: Kodansha International, 1966.
2. Funakoshi Gichin Karate-Do: My Way of Life. – Tokyo: Kodansha International, 1975.
3. Funakoshi Gichin Karate-Do Kyohan. – Tokyo: Kodansha International, 1973.
4. World Karate Federation Competition Rules & Regulations. – Madrid, 2023.
5. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
6. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va tizimi. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
7. Matveev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991.
8. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
9. International Olympic Committee Youth Athlete Development Framework. – Lausanne, 2015.
10. Harre D. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Berlin: Sportverlag, 1982.
11. O‘zbekiston Karate Federatsiyasi Karate bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2022.
12. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
13. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training Manual for Coaches. – Rome, 2011.
14. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2021.
15. Asian Karate Federation Official Technical Guidelines. – Dubai, 2022.