

## KARATE SPORT TURIDA MAVJUD BO'LGAN KUMITE BAXSLARIDA TEZKOR QAROR QABUL QILISH HUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Alimov Umid Abduxamidovich

Dzyudo, karate nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD)

[alimov.umid@list.ru](mailto:alimov.umid@list.ru) tel: +998996335790

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10522486>

**Annotatsiya:** Ushbu tadqiqot ishda o'smir karatechilarning kumite baxslarida teskor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish texnik xarakterlarni takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. O'smir karatechilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha karate zarbalari tasnifi ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** O'smir karatechilar, sport mashg'ulotlari, kumite baxslarida teskor qaror qabul qilish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

## DEVELOPMENT OF RAPID DECISION-MAKING CHARACTERISTICS IN KUMITE DISPUTES IN THE SPORT OF KARATE

**Abstract:** In this research work, issues of improvement of technical movements, development of the ability to make quick decisions in kumite competitions of teenage karate players were considered. A classification of karate kicks has been developed for the development of general and special physical fitness of teenage karate players.

**Key words:** Adolescent karate players, sports training, quick decision-making in kumite matches, general and special physical training, training process.

## РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРИСТИК БЫСТРОГО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СПОРАХ КУМИТЭ В СПОРТЕ КАРАТЭ

**Аннотация:** В данной исследовательской работе рассматривались вопросы совершенствования технических движений, развития умения быстро принимать решения в соревнованиях по кумитэ у подростков-каратистов. Разработана классификация ударов ногами карате для развития общей и специальной физической подготовленности подростков-каратистов.

**Ключевые слова:** Подростки-каратисты, спортивная подготовка, быстрое принятие решений в поединках по кумитэ, общая и специальная физическая подготовка, тренировочный процесс.

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi:** O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va sport sohasiga e'tibor qaratayotganligi yurtimizda sport turlaridan jumladan, karate sport turi bo'yicha yangi chempionlarni yetishib chiqishiga zamin yaratmoqda. Jumladan O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 03.11.2022 yildagi 414-sonli qarori: "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlarni yanada takomillashtirish."

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 03.11.2023 yildagi PQ-356-son. Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infra tuzilmalarini yaratish. Mamlakatimiz sportchilarni Xalqaro sport maydonlariga munosib ishtirok etishni ta'minlash, joylarda yoshlar o'rtasida iqdorli, istiqbolli sportchilarni tanlab olish, seleksiyalarni shaffof

tizimini yaratish, yuqori malakali sportchilarni maqsadli tayyorlash vazifalarni belgilab berganligi sohani rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Qolaversa, yuqorida ko'rsatilgan farmonlarni ijrosini taminlash va amaliyotga tadbiiq etishda amaliyotchi murabbiylar va soha hodimlariga muhim vazifalarni yuklaydi. Ayniqsa, karate sport turlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etishni ta'minlash bugungi kundagi soha hodimlari oldida turgan asosiy vazifalardan hisoblanadi.

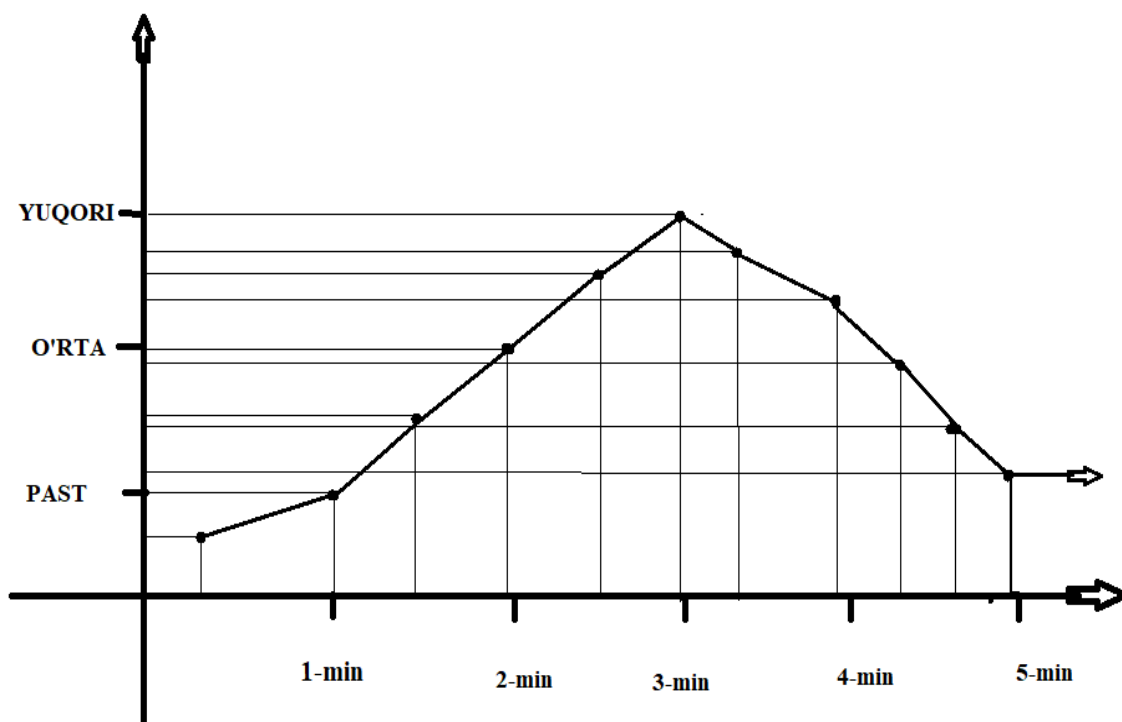
#### TATQIQOT MAQSADI

Karte sport turida mavjud bo'lgan kumite bahslarida teskor qaror qabul qilish hususiyatlarini noodatiy jihozni mashg'ulot jarayonida qollash evaziga rivojlantirish

**Tatqiqot obekti:** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Yakkakurash sport fakulteti, Taekvondo WTF, karate WKF nazariyasi va uslubiyati kafedrasi KV 51-20, KV 52-20 guruh talabalaridan umumiy 20 nafar talaba (10 nafar talaba 51-20 dan tatqiqot guruhi 10 nafar talaba 52-20 dan tanlab nazorat guruhi) tanlab olindi.

**Tatqiqotni tashkil qilinishi:** Tatqiqot 2023 yil 6-yanvardan boshlab tashkil etildi. Tatqiqot 4 hafta davomida Karate yonalishida tahsil olayotgan 3 bosqich talabalari tomonidan yaratilgan jihozdan foydalanilgan holda mashg'ulotlar tashkil etildi. Bunda mashg'ulotning asosiy qismining 20 daqiq davomida huddi shu jihozdan foydalanilgan holda turli hild mashqlar bajarildi.

#### Yaratilgan noodati jihozni qollash jarayonida yuklamalar shiddatini taqsimlash (kardinalar o'qi misolida)



Jihozning ishlash tartibi quydagicha bo'lib oddiy taekvondochilarning tutib turuvchi ochiq qo'lqobiga uchxil chiroq yaniy qizil, yashil va bir vaqtning o'zida yonuvchi qizil, yashil chiroqlar o'rnatilgan bo'lib ushbu chiroqlarni ishlashini taminlovchi uchta tugma o'rnatilgan. Xarbir tugamni bosish bilan xarbir chiroqni yoqish yoki o'chirish mumkin

(n = 10) Tatqiqot va nazorat guruhlarining tatqiqotdan oldin yaratilgan jihozdan foydalanilgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini 5 daqiqa mobaynida olingan natijalari

№	Zarbalar	Ranglar	N G TG	1- mi n	2- mi n	3- min	4- mi n	5- mi n	$\bar{X}$	$\sigma$	V%
1	Mavashi-geri dzodan	Yashil	TG	40	40	30	30	30	34	3,07	11,27
			N G	40	40	30	30	40	36	2,84	11,15
2	Uramavashi-geri	Qizil	TG	30	30	30	30	30	30	3,62	12,22
			N G	20	30	40	40	30	32	3,43	12,17
3	Mavashi-geri chudan	Qizil ko'k	TG	30	30	30	30	30	30	1,78	9,21
			N G	40	30	30	30	30	32	1,93	10,08
4	Kizami-dzuki	Yashil	TG	30	40	30	30	30	32	2,24	9,88
			N G	20	30	30	30	20	26	2,47	11,24
5	Giyako-dzuki	Qizil	TG	30	30	30	30	30	30	1,94	10,15
			N G	30	30	40	20	30	30	2,11	11,21
6	Ren dzuki	Qizil ko'k	TG	20	30	30	20	20	24	3,47	11,79
			N G	30	20	20	30	30	24	3,43	11,94

**Jihozdan foydalanish quydagich bo'ladi.**

Dastlab jihoz yuqorida tutib turuvchi ochiq qo'lqobining yashil chirog' yonganida Mavashi-geri dzodan zarbasi beriladi, qizil chirog' yonganida Uramavashi-geri zarbasi beriladi, jihoz o'rtada bir vaqtning o'zida yonuvchi qizil, yashil chirog'i yonganida Mavashi-geri chudan zarbasi beriladi, jihoz o'rtada qizil chirog' yonganida Giyako-dzuki zarbasi beriladi, bir vaqtning o'zida yonuvchi qizil, yashil chirog'i yonganida Ren dzuki zarbasi beriladi



**(n = 10) Tatqiqot va nazorat guruhlarining tatqiqotdan so'ng yaratilgan jihozdan foydalanilgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini 5 daqiqqa mobaynida olingan natijalari**

No	Zarbalar	Ranglar	NG TG	1- mi n	2- mi n	3- min	4- mi n	5- mi n	$\bar{X}$	$\sigma$	V%
1	Mavashi-geri dzodan	Yashil	TG	50	50	40	40	40	44	3,47	11,79
			NG	40	40	30	30	40	36	3,43	11,94
2	Uramavashi-geri	Qizil	TG	40	40	40	40	40	40	4,15	12,68
			NG	20	30	40	40	30	32	4,32	12,99
3	Mavashi-geri chudan	Qizil ko'k	TG	40	40	40	40	40	40	1,96	9,55
			NG	40	30	30	30	30	32	2,35	10,95
4	Kizami-dzuki	Yashil	TG	40	50	40	40	40	42	2,53	10,41
			NG	20	30	30	30	20	26	3,14	11,75
5	Giyako-dzuki	Qizil	TG	40	40	40	40	40	40	2,17	10,45
			NG	30	30	40	20	30	30	2,59	11,91
6	Ren dzuki	Qizil ko'k	TG	30	40	40	30	30	34	3,47	11,79
			NG	30	20	20	30	30	24	3,43	11,94

## XULOSA

Xulosamiz shundan iboratki noodatij biz tomonimizdan yaratilgan jihozdan har kungi mashg'ulotlar mobaynida 15-20 daqiqa foydalanish karate sport turida mavjud bo'lgan kumite bahslarida teskor qaror qabul qilish hususiyatlarini rivojlantirishga judaxam katta yordam beradi. Zero butun dunyo sport amaliyotida qisqa fusatda teskor qaror qabul qiluvchi atletlar eng kuchli, vaziyatni tezda o'zgartiruvchi va shubilan bir qatorda yuksak istedod sohiblari hisoblanadi. Karate sport turida qisqa vaqt ichida tezkor qaror qabul qilish judayam muhim hisoblanadi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arslonov Sh.A. – “Karate-do dunyosini o'rganing” O'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent “Istiqbol” 2005y.
2. B.J.Raxmonov, M.Fattaxov – Kara va Kumite bo'yicha musobaqa qoidalari 9.0 talqini Toshkent 2015yil o'quv qo'llanma.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.: O'zDJTI 2018.-286 b.
4. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. T.O'zDJTI 2020.-263b.
5. Salamov R.S.Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild.T.ITA-press.2018-296b.
6. Novikov A.A. Основы спортивного мастерства.М.:Sovetskiy sport,2012-256s.
7. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba.M.: Sovetskiy sport,2000-288s.