

YOSH SPORTCHILARNI KARATE SPORTIGA TANLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINING AHAMIYATI

Xo'jamberdiyeva Xilolaxon Ixtiyorjon qizi

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20245532>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarni karate sportiga tanlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining pedagogik ahamiyati tahlil qilinadi. Karate sportida yuqori natijaga erishish faqat texnik harakatlarni egallash bilan emas, balki tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, tezkor-kuch sifati hamda umumiy va maxsus chidamlilikning yoshga mos rivojlanganligi bilan ham bog'liq. Maqolada sportga tanlash va saralash tushunchalari farqlanib, yosh karatechilarni baholashda qo'llaniladigan nazorat-test mashqlari tizimlashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini bir martalik natija sifatida emas, balki sportchining rivojlanish dinamikasini ko'rsatuvchi pedagogik indikator sifatida talqin qilish zarurligi asoslanadi. Tadqiqot natijalari murabbiylar uchun dastlabki tanlovni kompleks, yoshga mos va pedagogik nazoratga asoslangan holda tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: karate, yosh sportchilar, sportga tanlash, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, pedagogik nazorat.

Abstract. This article analyzes the pedagogical significance of physical fitness indicators in the process of selecting young athletes for the sport of karate. Achieving high performance in karate depends not only on mastering technical movements, but also on the age-appropriate development of speed, agility, coordination, flexibility, speed-strength abilities, and both general and sport-specific endurance. The article distinguishes between the concepts of sports selection and talent identification and systematizes the control and testing exercises used to assess young karate athletes. It substantiates the need to interpret physical fitness indicators not as one-time results, but as pedagogical indicators reflecting the athlete's developmental dynamics. The research findings contribute to the development of practical recommendations for coaches on organizing initial selection in a comprehensive, age-appropriate, and pedagogically controlled manner.

Keywords: karate, young athletes, sports selection, physical fitness, speed, agility, coordination, flexibility, pedagogical control.

Kirish. Sportga tanlash jarayoni yosh avlodning tabiiy harakat imkoniyatlarini aniqlash, ularni muayyan sport turiga yo'naltirish va keyingi ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etishning muhim bosqichi hisoblanadi. Ayniqsa, yakka kurash sport turlarida dastlabki tanlovning to'g'ri tashkil etilishi sportchining keyingi rivojlanish trayektoriyasini belgilab beradi. Tanlov jarayonida sportchining faqat tashqi qiziqishi yoki qisqa muddatli natijasiga emas, balki uning jismoniy tayyorgarlik salohiyatiga ham tayanish zarur.

Karate sporti yuqori tezlikda qaror qabul qilish, keskin start harakatlari, qisqa masofada portlovchi kuch namoyon qilish, tana muvozanatini saqlash, zarba va himoya harakatlarini tez almashtirishni talab etadi. Shuning uchun karatechi tayyorgarligida tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, tezkor-kuch sifati va chidamlilik alohida ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlarda karateda yuqori sport natijasi uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga maxsus harakat sifatlarining ham muhimligi ta'kidlanadi [2].

Yosh sportchilarni noto'g'ri tanlashning asosiy muammosi shundaki, ayrim hollarda sportchining hozirgi natijasi uning istiqboli sifatida qabul qilinadi. Bunday yondashuv biologik rivojlanishi kechroq kechayotgan, biroq yuqori o'sish dinamikasiga ega bolalarni chetda qoldirish xavfini yuzaga keltiradi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini faqat normativ natija sifatida emas, balki rivojlanish tezligi, barqarorligi va mashg'ulotga moslashish imkoniyatini ko'rsatuvchi pedagogik mezon sifatida baholash talab etiladi.

Mavzuning ilmiy-amaliy zarurati karatega tanlash jarayonida yoshga mos testlar, baholash mezonlari va pedagogik nazorat tizimini aniq belgilash ehtiyoji bilan izohlanadi. Yosh karatechilar bo'yicha normativ ko'rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik va kelajakdagi sport muvaffaqiyati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan tadqiqotlar mazkur yo'nalishning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi [1; 3].

Tadqiqot maqsadi: Yosh sportchilarni karate sportiga tanlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining pedagogik ahamiyatini asoslash hamda ularni baholash mezonlarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

Karate sportida muhim bo'lgan jismoniy sifatlarni aniqlash.

Yosh sportchilarni tanlashda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rnini tahlil qilish.

Tanlash jarayonida qo'llaniladigan test va baholash mezonlarini tavsiflash.

Yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish zaruratini asoslash.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat-test mashqlarini tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish, shuningdek, pedagogik xulosa chiqarish metodlaridan foydalanildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali karate sportida yetakchi jismoniy sifatlari va ularni baholashga oid yondashuvlar o'rganildi. Pedagogik kuzatuv yosh sportchilarning mashg'ulot sharoitidagi harakat faolligi, testlarni bajarish sifati va natijalar barqarorligini baholash imkonini beradi. Nazorat-test mashqlarini tahlil qilish esa tanlov jarayonida qo'llash mumkin bo'lgan testlarning mazmuni, amaliy qiymati va pedagogik talqinini aniqlashga xizmat qiladi.

Karate sportiga tanlashning nazariy-pedagogik asoslari. Sportga tanlash — yosh sportchining muayyan sport turiga dastlabki moslik darajasini aniqlash jarayonidir. Bu bosqichda sportchining tabiiy harakat imkoniyatlari, asosiy jismoniy sifatlari, mashg'ulot topshiriqlarini bajarishga moslashuvi va rivojlanish salohiyati baholanadi. Tanlashning vazifasi bolani erta bosqichdayoq qat'iy "mos" yoki "mos emas" deb ajratish emas, balki uning qaysi jismoniy imkoniyatlari karate sporti talablari bilan uyg'unligini aniqlashdan iborat.

Saralash esa tanlashga nisbatan keyingi va chuqurroq jarayon hisoblanadi. Saralash mashg'ulot jarayonida sportchining istiqbolini baholash, rivojlanish sur'atini kuzatish va uni keyingi tayyorgarlik bosqichiga yo'naltirishni nazarda tutadi. Demak, tanlash dastlabki imkoniyatlarni aniqlasa, saralash ushbu imkoniyatlarning mashg'ulot jarayonida qanday rivojlanayotganini baholaydi.

Karate sportida tanlashning nazariy-pedagogik asosi sportchining harakat faoliyati mazmunidan kelib chiqadi. Kumite sharoitida sportchi qisqa vaqt ichida masofani o'zgartiradi, hujumga kiradi, himoyaga qaytadi, zarba amplitudasini nazorat qiladi va tana muvozanatini saqlaydi.

WKF kumite qoidalarida musobaqa xavfsiz, tartibli va standartlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi belgilangan bo'lib, bu yosh sportchilar tayyorgarligida harakatlarni nazoratli, tezkor va xavfsiz bajarish zaruratini kuchaytiradi [5].

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari karatega tanlashda yordamchi emas, balki asosiy pedagogik indikatorlardan biri hisoblanadi. Biroq bu indikatorlar yakka holda emas, kompleks baholash tizimi tarkibida qo'llanishi lozim.

Karate sportida jismoniy tayyorgarlikning yetakchi ko'rsatkichlari

Tezkorlik. Tezkorlik karatechining hujumga kirish, masofani qisqartirish, zarbani boshlash va himoya holatiga qaytish tezligini belgilaydi. Kumite sharoitida soniyaning juda qisqa bo'lagi ham natijaga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli yosh karatechilarni tanlashda 10 m yoki 20 m yugurish natijasi, start reaksiyasi va qisqa masofadagi tezlanish qobiliyati muhim baholash mezon bo'lib xizmat qiladi.

Tezkorlik ko'rsatkichi yuqori bo'lgan sportchi zarba harakatlarini tez boshlash, raqib masofasiga kirish va undan chiqish jarayonida ustunlikka ega bo'ladi. Murabbiy uchun pedagogik xulosa shundan iboratki, qisqa masofadagi yugurish natijasi faqat umumiy tezlikni emas, balki karatega xos hujum boshlash salohiyatini ham ko'rsatadi.

Chaqqonlik. Chaqqonlik sportchining harakat yo'nalishini tez o'zgartirish, muvozanatni yo'qotmasdan hujum va himoya holatlariga o'tish qobiliyatidir. Karate sportida chaqqonlik oyoq harakati, masofa saqlash va raqib harakatiga moslashishda alohida ahamiyat kasb etadi. Uni baholashda 3x10 m moksimon yugurish, konuslar orasida yugurish yoki yo'nalishni o'zgartirishga asoslangan testlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Chaqqonlik ko'rsatkichi past bo'lgan sportchi texnik harakatni bilgan taqdirda ham uni real harakat vaziyatida samarali qo'llashda qiynalishi mumkin. Shuning uchun tanlov jarayonida chaqqonlik sportchining karatega harakat jihatidan moslashuvchanligini ko'rsatuvchi muhim mezon sifatida baholanadi.

Koordinatsiya. Koordinatsiya tana qismlarining o'zaro uyg'un harakatlanishi, muvozanatni saqlash, zarba yo'nalishini nazorat qilish va murakkab harakatlarni ketma-ket bajarish imkoniyatini belgilaydi. Karate sportida qo'l, oyoq, gavda va nigoh harakatlari bir vaqtda muvofiqlashgan holda bajariladi. Shu sababli koordinatsiya yetarli bo'lmagan sportchi zarba amplitudasi, tana holati va harakat aniqligida xatolarga yo'l qo'yishi mumkin.

Koordinatsiyani baholashda bir oyoqda muvozanat saqlash, belgilangan chiziq bo'ylab harakatlanish, oddiy koordinatsion topshiriqlarni bajarish kabi testlar qo'llaniladi. Murabbiy uchun asosiy xulosa shuki, koordinatsiya faqat texnika o'rgatish jarayonida emas, balki tanlovning dastlabki bosqichidayoq aniqlanishi kerak.

Egiluvchanlik. Egiluvchanlik karate sportida oyoq zarbalari amplitudasi, gavda holatini o'zgartirish, himoya va hujum harakatlarini erkin bajarishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, oyoqni oldinga va yon tomonga ko'tarish amplitudasi yosh karatechining kelajakda zarba texnikasini to'g'ri egallash imkoniyatiga ta'sir qiladi. Egiluvchanlikni baholashda oldinga egilish testi, son-chanoq bo'g'imi harakatchanligi va oyoqni ko'tarish amplitudasi aniqlanadi.

Egiluvchanlikni haddan tashqari yuqori natija sifatida emas, balki xavfsiz va funksional harakat imkoniyati sifatida talqin qilish zarur. Karate Canada LTAD modelida yosh sportchilar tayyorgarligida rivojlanish yoshi, harakat savodxonligi va asosiy jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich shakllantirishga e'tibor qaratiladi [6]. Demak, egiluvchanlik ham yoshga mos, bosqichli va jarohat profilaktikasi bilan bog'liq holda rivojlantirilishi kerak.

Tezkor-kuch sifati. Tezkor-kuch sifati qisqa vaqt ichida maksimal kuch namoyon qilish qobiliyatidir. Karate sportida bu sifat zarba kuchi, start harakati, sakrash, keskin siljish va qarshi hujumga o'tishda namoyon bo'ladi. Joyidan uzunlikka sakrash, vertikal sakrash, qisqa vaqt ichida zarba imitatsiyasi kabi testlar tezkor-kuch sifatini baholashga xizmat qiladi.

Yosh sportchini tanlashda tezkor-kuch sifati uning portlovchi harakatlarga tabiiy moyilligini ko'rsatadi. Biroq bu ko'rsatkichni tana vazni, yosh, biologik rivojlanish va texnik bajarish sifati bilan birga talqin qilish zarur. Core training bo'yicha tadqiqotlarda yosh karatechilarda gavda barqarorligi, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, sprint va zarba harakatlari o'rtasidagi bog'liqlik amaliy jihatdan muhim ekani ko'rsatilgan [4].

Umumiy va maxsus chidamlilik. Chidamlilik karatechining mashg'ulot davomida ish qobiliyatini saqlash, takroriy harakatlarni sifatli bajarish va musobaqa yuklamasiga moslashish imkoniyatini belgilaydi. Umumiy chidamlilik yosh sportchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining umumiy tayyorgarligini ifodalasa, maxsus chidamlilik karatega xos tezkor, qisqa va takroriy harakatlarni charchoq sharoitida bajarish qobiliyatini bildiradi.

Yosh karatechilarni tanlashda 6 daqiqalik yugurish yoki yengil chidamlilik testlari umumiy chidamlilik haqida dastlabki ma'lumot beradi. Maxsus chidamlilikni baholashda belgilangan vaqt ichida qo'l zarbalari imitatsiyasi, oyoq harakatlari ketma-ketligi yoki qisqa intervalli maxsus topshiriqlar qo'llanishi mumkin. Murabbiy uchun pedagogik xulosa shuki, chidamlilik natijasi sportchining mashg'ulot yuklamasiga moslashish imkoniyatini baholashda muhim, ammo tanlovning yagona mezonini bo'la olmaydi [1-jadval]

1-jadval

Yosh karatechilarni tanlashda qo'llaniladigan testlar

No	Baholanadigan jismoniy sifat	Tavsiya etiladigan test	Baholash mezonini	Karate sportidagi amaliy ahamiyati
1	Tezkorlik	10 m yoki 20 m yugurish	Masofani bosib o'tish vaqti; yosh va jinsga mos taqqoslash	Hujumga kirish, masofani qisqartirish va tez start olish qobiliyatini baholaydi
2	Chaqqonlik	3x10 m moksimon yugurish	Yo'nalishni o'zgartirish vaqti, harakat barqarorligi	Himoya-hujum almashinuvi, oyoq harakati va masofa nazoratiga xizmat qiladi
3	Tezkor-kuch sifati	Joyidan uzunlikka sakrash	Sakrash masofasi, urinishlar barqarorligi	Portlovchi kuch, oyoq harakati va keskin siljish imkoniyatini ko'rsatadi
4	Egiluvchanlik	Oldinga egilish testi	Qo'l barmoqlarining tayanch nuqtaga nisbatan masofasi	Gavda va son orqa mushaklari harakatchanligini baholaydi
5	Koordinatsiya va muvozanat	Bir oyoqda muvozanat saqlash	Muvozanatni saqlash vaqti, tana tebranishi	Zarba paytida tana holatini nazorat qilish, tayanch barqarorligini aniqlaydi
6	Umumiy chidamlilik	6 daqiqalik yugurish	Bosib o'tilgan masofa, charchoq belgilarining namoyon bo'lishi	Mashg'ulot yuklamasiga moslashish va umumiy ish qobiliyatini baholaydi

7	Maxsus tezkor chidamlilik	Belgilangan vaqt ichida qo‘l zarbasi imitatsiyasi	15–30 soniyada sifatli bajarilgan zarbalar soni	Takroriy hujum harakatlarini tez va sifatli bajarish imkoniyatini ko‘rsatadi
8	Maxsus egiluvchanlik	Oyoqni oldinga va yon tomonga ko‘tarish amplitudasi	Oyoq ko‘tarilish burchagi, gavda holati, muvozanat	Oyoq zarbalari amplitudasi va xavfsiz bajarish imkoniyatini baholaydi

Jadvalda keltirilgan testlar yosh karatechilarni tanlashda kompleks baholash imkonini beradi. Bunda har bir test alohida yakuniy xulosa chiqarish uchun emas, balki sportchining jismoniy tayyorgarlik profilini shakllantirish uchun qo‘llanilishi kerak. Yosh karatechilar bo‘yicha antropometrik va fitness normativlari mavjudligi murabbiylarga test natijalarini yosh toifalari kesimida nisbiy baholash imkonini beradi [1].

Yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish. Yosh sportchilarni tanlashda xronologik yosh va biologik rivojlanish tushunchalarini farqlash muhim. Xronologik yosh bolaning tug‘ilgan sanasiga ko‘ra aniqlanadi, biologik rivojlanish esa organizmning jismoniy yetilish darajasi, bo‘y-o‘sish sur‘ati, mushak kuchi, harakat koordinatsiyasi va funksional moslashuv imkoniyatlari bilan bog‘liq. Bir xil yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanish jihatidan sezilarli darajada farq qilishi mumkin.

Bir martalik test natijasiga qarab qat‘iy xulosa chiqarish metodik jihatdan noto‘g‘ri.

Chunki ayrim bolalar biologik rivojlanish jihatidan tengdoshlaridan oldinda bo‘lgani uchun dastlab yuqori natija ko‘rsatishi mumkin. Boshqa bolalar esa pastroq natija ko‘rsatsa-da, mashg‘ulotga moslashish tezligi va o‘sish dinamikasi yuqori bo‘lishi ehtimoldan xoli emas.

Shu sababli tanlov jarayonida test natijalari kamida ikki yoki uch bosqichda qayd etilishi, rivojlanish dinamikasi tahlil qilinishi va har bir sportchi bo‘yicha individual kuzatuv kartasi yuritilishi zarur. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari kelajakdagi sport muvaffaqiyatini taxmin qilishda yordam berishi mumkin, ammo ularni yagona mezon sifatida qabul qilish ilmiy jihatdan chegaralangan yondashuv hisoblanadi [3].

Tanlash jarayonida pedagogik nazorat. Pedagogik nazorat yosh karatechining boshlang‘ich holatini aniqlash, rivojlanish dinamikasini kuzatish, kuchli va sust tomonlarini belgilash hamda individual mashg‘ulot yo‘nalishini tanlash vositasidir. Tanlov jarayonida pedagogik nazorat test natijalarini oddiy raqam sifatida emas, balki sportchining rivojlanish salohiyatini ko‘rsatuvchi axborot manbai sifatida talqin qilishga imkon beradi.

Pedagogik nazorat quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq: dastlabki testlash, oraliq kuzatuv, qayta testlash, natijalarni solishtirish, individual xulosa chiqarish va mashg‘ulot vazifalarini moslashtirish. Bu jarayon murabbiyga sportchining qaysi sifatleri nisbatan kuchli, qaysilari sust va qaysi sifatleri tez rivojlanayotganini aniqlash imkonini beradi.

Karate sportida pedagogik nazoratning muhim tomoni shundaki, test natijasi texnik ijro sifati bilan bog‘lab talqin qilinadi. Masalan, yuqori egiluvchanlik oyoq zarbasini samarali bajarishga yordam berishi mumkin, biroq tana muvozanati sust bo‘lsa, bunday imkoniyat amaliy harakatda to‘liq namoyon bo‘lmaydi. Xuddi shuningdek, tezkorlik natijasi yaxshi bo‘lgan bola zarba masofasini noto‘g‘ri tanlasa, uning jismoniy ustunligi sport natijasiga to‘liq aylanishi qiyin.

Amaliy tavsiyalar. Tanlov jarayonida testlar sportchining yoshiga, tayyorgarlik bosqichiga va xavfsizlik talablariga mos tanlanishi kerak. Katta yoshdagi sportchilar uchun mo'ljallangan yuklamalarni kichik yoshdagi bolalarga mexanik ko'chirish metodik xato hisoblanadi.

Har bir test bir xil sharoitda o'tkazilishi zarur: zal qoplamasi, vaqt, qizish mashqlari, urinishlar soni va baholash tartibi standart bo'lishi kerak. Aks holda natijalarni taqqoslash ishonchliligi pasayadi.

Test natijalari individual jadvalda qayd etilishi, sportchining dastlabki, oraliq va yakuniy ko'rsatkichlari alohida belgilanib borilishi lozim. Bu yondashuv bir martalik natijani emas, balki rivojlanish dinamikasini baholashga imkon beradi.

Test natijasini texnik ijro sifati bilan birga tahlil qilish kerak. Masalan, zarba imitatsiyasi soni yuqori bo'lsa-yu, harakat amplitudasi va tana holati buzilsa, natija yuqori deb baholanmasligi kerak.

Past natija ko'rsatgan, biroq qisqa vaqt ichida sezilarli o'sish dinamikasiga ega bolalarni tanlovdan chiqarib yuborish noto'g'ri. Bunday sportchilar uzoq muddatli tayyorgarlikda istiqbolli bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlik va koordinatsiya testlari faqat texnik imkoniyatni emas, balki jarohat profilaktikasini ham baholashga xizmat qilishi kerak. Haddan tashqari keskin cho'zish yoki yoshga mos bo'lmagan amplituda talab qilish xavf tug'diradi.

Dastlabki tanlovda kompleks baholashdan foydalanish zarur. Tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, tezkor-kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari birgalikda tahlil qilinganda pedagogik xulosa ancha ishonchli bo'ladi.

Tanlov natijasi sportchiga yakuniy hukm sifatida emas, balki keyingi mashg'ulot yo'nalishini belgilovchi diagnostik ma'lumot sifatida taqdim etilishi kerak. Bu yondashuv yosh sportchining motivatsiyasi va rivojlanish imkoniyatini saqlab qoladi.

Muhokama. Karateda yuqori natija faqat texnik harakatlarni egallash bilan cheklanmaydi. Texnik harakatni samarali bajarish uchun sportchida zarur jismoniy asos shakllangan bo'lishi kerak. Tezkorlik hujumga kirishni, chaqqonlik yo'nalish o'zgarishini, koordinatsiya tana qismlarining uyg'un ishlashini, egiluvchanlik zarba amplitudasini, tezkor-kuch sifati portlovchi harakatni, chidamlilik esa takroriy harakatlar sifatini ta'minlaydi. Shuning uchun karatega tanlashda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari markaziy pedagogik mezonlardan biri sifatida qaralishi lozim.

Yosh karatechilarni tanlashda normativ va test mezonlarining mavjudligi murabbiy qarorining subyektivligini kamaytiradi. Ilmiy manbalarda yosh karatechilar uchun fitness ko'rsatkichlarini yosh toifalari bo'yicha baholashga doir ma'lumotlar mavjud bo'lib, ular amaliy tanlov jarayonida taqqoslash mezon sifatida xizmat qilishi mumkin. Biroq har qanday normativ ko'rsatkich sportchining individual rivojlanish xususiyatlari bilan birga talqin qilinishi shart.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari kelajakdagi sport istiqbolini taxmin qilishga yordam beradi, ammo yagona mezon bo'la olmaydi. Kelajakdagi muvaffaqiyatga mashg'ulotga moslashuv, rivojlanish sur'ati, jarohatsiz tayyorgarlik, texnikani egallash sifati va musobaqa tajribasi ham ta'sir ko'rsatadi. Shu bois tanlov jarayonida jismoniy testlar zarur, lekin yakka holda yetarli emas. Tanlov jarayoni kompleks, bosqichli va pedagogik nazoratga asoslangan bo'lishi kerak.

Bir martalik test natijasi sportchining hozirgi holatini ko'rsatadi, dinamik kuzatuv esa uning rivojlanish imkoniyatini aniqlaydi. Aynan shu farq yosh sportchilarni karatega tanlashda ilmiy asoslangan va adolatli yondashuvni ta'minlaydi.

Xulosa. Karate sportida yosh sportchilarni tanlash uchun eng muhim jismoniy sifatlar tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, tezkor-kuch sifati hamda umumiy va maxsus chidamlilik hisoblanadi. Bu sifatlar karatechining hujumga kirish, himoyalanih, masofani boshqarish, zarba amplitudasini nazorat qilish va takroriy harakatlarni sifatli bajarish imkoniyatini belgilaydi.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yosh sportchini karatega tanlashda sportchining dastlabki harakat salohiyati, mashg'ulotga moslashuv imkoniyati va rivojlanish yo'nalishini aniqlashga xizmat qiladi. Biroq ular yakka mezon emas, balki kompleks pedagogik baholash tizimining tarkibiy qismi sifatida qo'llanishi kerak.

Tanlov jarayonida 10 m yoki 20 m yugurish, 3x10 m moksimon yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, oldinga egilish testi, bir oyoqda muvozanat saqlash, 6 daqiqalik yugurish, zarba imitatsiyasi va oyoqni ko'tarish amplitudasi kabi testlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Ushbu testlar har bir jismoniy sifatni alohida baholash bilan birga sportchining umumiy jismoniy profilini shakllantirishga yordam beradi.

Yosh sportchilarni baholashda xronologik yosh bilan biologik rivojlanish o'rtasidagi farq albatta hisobga olinishi zarur. Bir martalik test natijasiga asoslanib qat'iy xulosa chiqarish metodik jihatdan noto'g'ri; test natijalari rivojlanish dinamikasi va individual o'sish sur'ati bilan birga tahlil qilinishi kerak.

Murabbiylar uchun eng maqbul yondashuv — testlarni yoshga mos tanlash, bir xil sharoitda o'tkazish, natijalarni muntazam qayd etish, texnik ijro sifati bilan bog'lab baholash va past natijali, ammo yuqori o'sish dinamikasiga ega bolalarni e'tibordan chetda qoldirmaslikdir.

Bunday yondashuv karatega tanlash jarayonining ilmiyligi, adolatliligi va pedagogik samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Martinez-de-Quel O., Alegre L.M., Castillo-García A., Ayán C. Anthropometric and fitness normative values for young karatekas. *Biology of Sport*. 2021;38(3):351–357. DOI: 10.5114/biolsport.2021.99324.
2. Chaabène H., Hachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K. Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*. 2012;42(10):829–843. DOI: 10.1007/BF03262297.
3. Martínez de Quel Ó., Ara I., Izquierdo M., Ayán C. Does physical fitness predict future karate success? A study in young female karatekas. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2020;15(6):868–873. DOI: 10.1123/ijsp.2019-0435.
4. Kabadayı M., Karadeniz S., Yılmaz A.K., Karaduman E., Bostancı Ö., Akyıldız Z., Clemente F.M., Silva A.F. Effects of Core Training in Physical Fitness of Youth Karate Athletes: A Controlled Study Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(10):5816. DOI: 10.3390/ijerph19105816.
5. World Karate Federation. WKF Kumite Competition Rules. Rules Version 2024.00.
6. Karate Canada. Karate Canada Long-Term Athlete Development Model / Karate for Life.