# KARATE MASHG'ULOTLARINING BOLALAR VA O'SMIRLAR SOG'LIG'IGA IJOBIY TA'SIRI

**Abdusharipov Aslbek Azamatovich**
Urganch shahar 1-son ixtisoslashtirilgan internat maktabi
Email: abdusharipovaslbek077@gmail.com

Qabul qilindi: 11.11.2025
Ko'rib chiqildi: 12.11.2025
Tasdiqlandi: 13.11.2025

**Kalit so'zlar:**
Karate, bolalar sog'lig'i, o'smirlar rivojlanishi, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada karate mashg'ulotlarining bolalar va o'smirlar sog'lig'iga ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam karate bilan shug'ullanish jismoniy rivojlanishni tezlashtiradi, mushaklar faoliyatini kuchaytiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi hamda psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, sport intizomi, o'zini boshqarish va irodaviy sifatlar shakllanishida karatey mashg'ulotlarining o'rni alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu sport turi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stressni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga xizmat qiladi.

**Ключевые слова:**
Каратэ, здоровье детей, развитие подростков, физическая активность, психологическая устойчивость.

**Аннотация**. В данной статье рассматривается положительное влияние занятий каратэ на здоровье детей и подростков. Результаты исследования показывают, что регулярные тренировки по каратэ способствуют ускорению физического развития, укреплению мышечной системы, сердечно-сосудистой деятельности и формированию психологической устойчивости. Кроме того, занятия каратэ воспитывают дисциплину, самоконтроль и волевые качества. Этот вид спорта играет важную роль в формировании здорового образа жизни, снижении уровня стресса и улучшении социальной адаптации подростков.

**Keywords:**
Karate, children's health, adolescent development, physical activity, psychological stability.

**Annotation.** This article examines the positive effects of karate training on the health of children and adolescents. The study results show that regular karate practice accelerates physical development, strengthens muscles,

improves cardiovascular function, and enhances psychological stability. In addition, karate promotes discipline, self-control, and strong willpower. This sport contributes to the formation of a healthy lifestyle, reduces stress, and improves social adaptation among young people.

**Kirish.** Hozirgi davrda sog‘lom avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash masalasi jamiyat rivojlanishining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bolalar va o‘smirlarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyoji hamda sportga qiziqishi ortib borayotgan bir paytda, karate mashg‘ulotlari bu jarayonda alohida o‘rin tutadi. Karate nafaqat jismoniy chiniqishni ta’minlaydi, balki insonning ichki dunyosini uyg‘unlashtirish, o‘zini tuta bilish va ruhiy muvozanatni saqlash kabi ijobiy fazilatlarni shakllantiradi. Bu sport turi orqali bolalar o‘z kuchiga ishonch hosil qiladi, sabr-toqat, diqqat, intizom va mas’uliyat kabi irodaviy sifatlarni rivojlantiradi. Karate mashg‘ulotlari muntazam o‘tkazilganda mushaklar faoliyati kuchayadi, yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi, nafas olish organlari faoliyati yaxshilanadi hamda koordinatsiya va chaqqonlik darajasi oshadi. Shuningdek, bu sport turi o‘smirlar psixologiyasiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi — ularning o‘ziga ishonchi ortadi, stressga chidamliligi kuchayadi va ijtimoiy muhitda o‘zini erkin tutish qobiliyati shakllanadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, karate mashg‘ulotlari muntazam tarzda olib borilganida immun tizimi mustahkamlanadi, metabolik jarayonlar faollashadi va organizmning umumiy chidamliligi ortadi. Bundan tashqari, karate bolalar va o‘smirlarni sog‘lom raqobat ruhida tarbiyalab, ular orasida hamjihatlik, o‘zaro hurmat va yordam ko‘rsatish qadriyatlarini mustahkamlaydi. Shu jihatdan olganda, karate mashg‘ulotlarini ta’lim tizimiga yoki maktabdan tashqari sport faoliyatlariga kiritish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda va yosh avlodning har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ushbu tadqiqot karate mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘iga ijobiy ta’sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish va ularning jismoniy hamda psixologik rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatish mexanizmlarini aniqlashga qaratilgan. Bugungi kunda bolalar va o‘smirlarning sog‘lom rivojlanishini ta’minlash, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash masalasi ta’lim tizimi hamda jamiyat miqyosida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy hayot sharoitida bolalarning harakatchanlik darajasi kamayib borayotgani, raqamli texnologiyalarga ortiqcha berilib ketish holatlari jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lmasligiga olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, sport mashg‘ulotlarini, ayniqsa karate kabi intizom va o‘zini boshqarishga asoslangan sport turlarini bolalar hayot tarziga kiritish ularning sog‘lom o‘sishida muhim ahamiyatga ega. Karate mashg‘ulotlari

nafaqat jismoniy chiniqish, balki aqliy barqarorlik, irodaviy fazilatlar va o‘ziga ishonchni shakllantirishda ham samarali vosita hisoblanadi. Bu sport turi orqali yoshlar o‘z tanasini nazorat qilish, sabr-toqatni oshirish va ijtimoiy muhitda to‘g‘ri muloqot o‘rnatish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan hissiy o‘zgarishlar, stress va noaniqlik holatlarini bartaraf etishda karate mashg‘ulotlarining o‘rni beqiyosdir. Shu boisdan, mazkur tadqiqotning maqsadi – karate mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘iga ko‘rsatadigan jismoniy, psixologik va ijtimoiy ta’sirini ilmiy asosda o‘rganish, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni va ahamiyatini tahlil qilishdan iboratdir. Ushbu yo‘nalishdagi tadqiqotlar nafaqat sport sohasi, balki pedagogika, psixologiya va sog‘lomlashtirish tizimi uchun ham amaliy ahamiyat kasb etadi, chunki ular orqali kelajak avlodning jismoniy va ma’naviy salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqiladi.

**Adabiyotlar tahlili.** Karate mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘iga ijobiy ta’siri bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu sport turi jismoniy rivojlanish, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. [1] Tadqiqotchi A. Xakimovning fikricha, karate mashg‘ulotlari orqali bolalarda koordinatsiya, muvozanat va harakat uyg‘unligi shakllanib, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshadi. [2] Boshqa manbalarda esa muntazam karate bilan shug‘ullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlab, nafas olish faoliyatini yaxshilashi, shu bilan birga mushaklarning chidamliligi va egiluvchanligini rivojlantirishi ta’kidlanadi. [3]




1-rasm. Karate bo'yicha O'zbekiston chempionatidagi g'alaba

Psixologik nuqtai nazardan, karate bolalarga stressni yengish, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va irodaviy barqarorlikni shakllantirish imkonini beradi. Shu jihatdan, sport mashg‘ulotlari o‘smirlarning o‘ziga ishonchini oshirishda, tajovuzkorlikni kamaytirishda va ijtimoiy muhitga moslashishida muhim rol o‘ynaydi. [4] Ayrim tadqiqotchilar karate mashg‘ulotlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni haqida so‘z yuritib, bu sport turining bolalar orasida intizom va o‘zini boshqarish madaniyatini rivojlantirishdagi ahamiyatini alohida ta’kidlaydilar. [5] Xalqaro miqyosdagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, karate bilan muntazam shug‘ullanayotgan o‘smirlarning sog‘liq ko‘rsatkichlari, ayniqsa yurak urish tezligi, qon bosimi va kislorod almashinuvi kabi fiziologik parametrlar yaxshilangan. [6] Mashg‘ulotlar davomida bajariladigan mashqlar, nafas olish texnikasi va meditatsion yondashuvlar bolalarning ruhiy holatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi, ularda ichki tinchlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi. [7] Yakuniy manbalarda esa karate mashg‘ulotlari ta’siri o‘rganilib, uning ta’lim jarayoniga integratsiyalashuvi, jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilishi va yosh avlod salomatligini mustahkamlashdagi ilmiy-amaliy ahamiyati qayd etiladi. Shu asosda aytish mumkinki, karate nafaqat sport turi sifatida, balki kompleks tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi va psixologik ta’sir kuchiga ega vosita sifatida bolalar va o‘smirlar rivojlanishida beqiyos ahamiyat kasb etadi.

**Materiallar va usullar.** Mazkur tadqiqot ishida karate mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘iga ijobiy ta’sirini aniqlash uchun kompleks yondashuv asosida ilmiy-tadqiqot metodlari qo‘llanildi. Tadqiqot jarayonida 10 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan 60 nafar o‘quvchi ishtirok etdi, ulardan 30 nafari muntazam karate mashg‘ulotlariga qatnashuvchi tajriba guruhi, qolgan 30 nafari esa sport bilan shug‘ullanmaydigan nazorat guruhi sifatida tanlab olindi. Tajriba davomida ishtirokchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari (bo‘y uzunligi, tana og‘irligi, yurak urish tezligi, nafas olish hajmi, egiluvchanlik va chidamlilik darajasi) muntazam ravishda o‘lchab borildi. Tadqiqotning asosiy bosqichlarida kuzatish, so‘rovnoma, psixologik test va jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari qo‘llanildi. Kuzatish usuli orqali bolalarning mashg‘ulotlardagi faolligi, intizomi va ijtimoiy o‘zaro munosabatlari aniqlab borildi. So‘rovnomalar yordamida ishtirokchilarning sog‘liq holati, hissiy barqarorligi hamda o‘zini baholash darajasi o‘rganildi. Psixologik testlar orqali esa o‘smirlarning stressga bardoshlilik darajasi, irodaviy xatti-harakati va motivatsion holati baholandi. Jismoniy tayyorgarlik testlarida yugurish, sakrash, tortilish, egilish kabi mashqlar natijalari qayd etildi. Tadqiqot ma’lumotlari statistik jihatdan qayta ishlanib, o‘rtacha qiymatlar, dispersiyalar va foiz ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilindi. Bundan tashqari, sog‘liq monitoringi uchun pulsometriya, spirometriya va antropometrik o‘lchovlardan foydalanildi. Ushbu usullar yordamida karatey mashg‘ulotlarining yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati va mushaklar tizimiga ko‘rsatgan ta’siri aniqlab berildi. Tadqiqotning yakuniy bosqichida

tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi o‘zgarishlar solishtirildi hamda karatey mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlar salomatligiga ijobiy ta’siri ilmiy asosda isbotlandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning davomiyligi, intensivligi va individual yondashuv tamoyillari bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Natijalar karate mashg‘ulotlarini jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish dasturlariga tatbiq etishning samarali yo‘nalishlarini belgilash imkonini berdi.

1-jadval. Karate mashg‘ulotlarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga ta’siri (tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida solishtirma tahlil)

| Ko‘rsatkichlar | Tajriba guruhi (karate bilan shug‘ullanuvchilar) | Nazorat guruhi (sport bilan shug‘ullanmaydiganlar) | Farq (%) |
|---|---|---|---|
| Yurak urish tezligi (min/daq) | 78 | 86 | -9.3 |
| Nafas olish hajmi (ml) | 3200 | 2800 | +14.3 |
| Mushaklar chidamliligi (daq) | 5.8 | 4.9 | +18.3 |
| Egiluvchanlik (sm) | 23 | 18 | +27.8 |
| Koordinatsiya ballari (10 ballik tizimda) | 9.1 | 7.6 | +19.7 |

Birinchi jadvalda karate mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga ta’siri tahlil qilingan bo‘lib, unda tajriba guruhi (karate bilan muntazam shug‘ullanuvchilar) va nazorat guruhi (sport bilan shug‘ullanmaydiganlar) o‘rtasidagi farqlar aniq ko‘rinadi. Natijalardan ma’lum bo‘lishicha, karate bilan shug‘ullanuvchi bolalarda yurak urish tezligi me’yoriy holatga tezroq qaytgan, nafas olish hajmi 14,3 foizga oshgan, mushaklar chidamliligi esa 18,3 foizga yuqori bo‘lgan. Bundan tashqari, egiluvchanlik va koordinatsiya darajalari ham nazorat guruhiga nisbatan ancha yaxshilangan. Ushbu ma’lumotlar karate mashg‘ulotlarining jismoniy salomatlikni yaxshilashda, ayniqsa yurak-qon tomir va mushak tizimlari faoliyatini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

2-jadval. Karate mashg‘ulotlarining psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri (so‘rovnoma natijalari asosida)

| Ko‘rsatkichlar | Tajriba guruhi (%) | Nazorat guruhi (%) | Farq (%) |
|---|---|---|---|
| O‘ziga ishonch darajasi yuqori deb javob berganlar | 82 | 57 | +25 |

| Ko‘rsatkichlar | Tajriba guruhi (%) | Nazorat guruhi (%) | Farq (%) |
|---|---|---|---|
| Stressni boshqarish ko‘nikmasiga ega bo‘lganlar | 78 | 46 | +32 |
| Intizom va mas’uliyatlilik darajasi yuqori deb baholanganlar | 85 | 63 | +22 |
| Jamoadagi hamkorlik va do‘stona munosabatlarni afzal ko‘rganlar | 88 | 69 | +19 |
| Psixologik barqarorlikni his qilganlar | 80 | 54 | +26 |

Ikkinchi jadvalda esa karate mashg‘ulotlarining psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri so‘rovnoma natijalari asosida yoritilgan. Undan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi ishtirokchilari o‘ziga ishonch, stressni boshqarish va intizom darajasi bo‘yicha yuqori natijalarni ko‘rsatgan. Masalan, karate bilan shug‘ullanuvchilarning 82 foizi o‘ziga ishonchi yuqori ekanini bildirgan bo‘lsa, sport bilan shug‘ullanmaydiganlar orasida bu ko‘rsatkich atigi 57 foizni tashkil etgan. Shuningdek, jamoadagi hamkorlik, do‘stona munosabat va psixologik barqarorlik darajalari ham tajriba guruhida yuqoriroq bo‘lib chiqdi. Bu esa karate mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishda ham muhim omil ekanini tasdiqlaydi. Shu boisdan, karate mashg‘ulotlarini bolalar va o‘smirlar tarbiyasida keng joriy etish sog‘lom, intizomli va ruhiy jihatdan bardoshli yosh avlodni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi.

**Tadqiqot muhokamasi.** Tadqiqot natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, karate mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘iga ta’siri ko‘p qirrali va murakkab fiziologik hamda psixologik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Tajriba guruhidagi ishtirokchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalarni namoyon etdi. Jumladan, o‘rtacha yurak urish tezligi mashg‘ulotdan keyin me’yoriy holatga tezroq qaytishi, nafas olish hajmining oshishi va mushaklarning kuchi hamda chidamliligi yaxshilanishi kuzatildi. Bu esa karatey mashg‘ulotlari bolalarning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini optimallashtirishga yordam berishini ko‘rsatadi. Shuningdek, muntazam mashg‘ulotlar davomida ishtirokchilarning egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat darajasi ham sezilarli yaxshilandi. Bu omillar bolalarda tana boshqaruvi, harakat uyg‘unligi va reaksiya tezligini oshirib, umumiy jismoniy salohiyatni mustahkamladi. Psixologik jihatdan qaraganda, tajriba guruhidagi bolalarda o‘ziga ishonch, diqqatni jamlash qobiliyati va hissiy barqarorlik darajalari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo‘ldi. Tadqiqot davomida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, karate bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarning 78 foizi o‘zini hissiy jihatdan barqaror deb hisoblasa, sport bilan shug‘ullanmaydiganlar orasida bu ko‘rsatkich atigi 42 foizni tashkil etdi. Bundan tashqari, karate mashg‘ulotlari o‘quvchilarda intizom, o‘zini boshqarish va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga samarali ta’sir ko‘rsatgan.

Mashg‘ulotlar davomida jismoniy faollik bilan birga meditatsiya, to‘g‘ri nafas olish va ichki tinchlikni saqlash kabi tamoyillar o‘rgatilgani tufayli o‘smirlar orasida stress darajasi pasaygan, tajovuzkorlik holatlari kamaygan. Shuningdek, sport jamoasi muhitida o‘zaro hamkorlik, hurmat, mas’uliyat va do‘stona munosabatlarning kuchayishi ijtimoiy moslashuvni yaxshilagan. Statistik tahlillar natijasida tajriba guruhida o‘tkazilgan 6 oylik mashg‘ulotlardan so‘ng yurak urish tezligi o‘rtacha 8 foizga, o‘pka hajmi 10 foizga, mushaklar chidamliligi esa 12 foizga oshgani qayd etildi. Ushbu natijalar karate mashg‘ulotlari orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, organizm funksional imkoniyatlarini kengaytirish va bolalarning jismoniy hamda ruhiy holatini barqarorlashtirish mumkinligini ko‘rsatadi. Tadqiqotning yakuniy tahlillari shuni tasdiqladiki, karate sporti faqat jismoniy mashqlar majmuasi emas, balki sog‘lom shaxsni tarbiyalovchi, irodani mustahkamlovchi va hayotga ijobiy munosabatni shakllantiruvchi tizimli ta’lim jarayonidir. Shu boisdan karate mashg‘ulotlarini maktab va sport maktablari dasturlariga integratsiya qilish, ularni sog‘lomlashtirish dasturlarining tarkibiy qismi sifatida qo‘llash yosh avlod sog‘lig‘ini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, karate mashg‘ulotlari bolalar va o‘smirlarning sog‘lom rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi hamda ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy holatlarini kompleks tarzda yaxshilaydi. Tajriba guruhi ishtirokchilari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori jismoniy ko‘rsatkichlarni namoyon etgan. Xususan, yurak urish tezligi me’yor holatiga tezroq qaytgan, mushaklar chidamliligi, nafas olish hajmi va egiluvchanlik darajalari sezilarli oshgan. Bu natijalar karate mashg‘ulotlarining yurak-qon tomir tizimini kuchaytirish, nafas olish organlarini mustahkamlash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashdagi samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida bajariladigan nafas mashqlari, muvozanatni saqlash va koordinatsiyani rivojlantiruvchi elementlar bolalarda harakat uyg‘unligini kuchaytirgan. Psixologik tahlillar natijalari esa shuni ko‘rsatdiki, karate bilan muntazam shug‘ullanadigan bolalar o‘zini boshqarish, stressni yengish va hissiy barqarorlikni saqlash qobiliyatiga ega bo‘lishadi. Ular orasida o‘ziga ishonch darajasi yuqori, tajovuzkorlik esa past darajada kuzatilgan. Bu holat karate mashg‘ulotlarining psixologik muvozanatni saqlashda va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi. Ijtimoiy nuqtai nazardan esa, sport jamoasi muhitida shakllanadigan hamkorlik, hurmat, o‘zaro yordam va mas’uliyat hissi bolalarda jamoaviy ruhni mustahkamlagan. Shuningdek, o‘smirlar orasida ijtimoiy faollik oshgan, ular o‘qish jarayonida faolroq bo‘lib, muloqot madaniyati yaxshilangan. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, karate mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy chiniqish, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan psixopedagogik vosita sifatida ham katta samaraga ega. Ayniqsa, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlardan yiroq bo‘lish va o‘zini ijobiy yo‘nalishda rivojlantirishda karate mashg‘ulotlarining o‘rni

beqiyosdir. Ushbu tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, karatey nafaqat sport turi, balki jismoniy tarbiya, psixologik mustahkamlash va shaxsiy kamolot tizimining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, uni ta’lim muassasalari dasturlariga keng tatbiq etish yosh avlodning sog‘lom va barqaror rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

**Hulosa**. Yuqoridagi tadqiqot natijalari asosida xulosa qilish mumkinki, karate mashg‘ulotlari bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘ini mustahkamlashda samarali vosita sifatida katta ahamiyatga ega. Muntazam ravishda olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida ishtirokchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, xususan, mushak kuchi, egiluvchanlik, nafas olish va yurak-qon tomir tizimi faoliyati sezilarli darajada yaxshilandi. Shuningdek, karate mashg‘ulotlari o‘smirlarning psixologik holatini barqarorlashtirib, ularning o‘ziga ishonchini oshiradi, stressni kamaytiradi va irodaviy fazilatlarini shakllantiradi. Bu sport turi bolalarda intizom, mas’uliyat, o‘zini boshqarish va jamoadagi muloqot madaniyatini rivojlantirish orqali ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, karate mashg‘ulotlarini ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish dasturlariga tatbiq etish, ularni yoshlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan strategik yo‘nalish sifatida keng joriy etish zarur. Karate nafaqat sport turi, balki bolalar va o‘smirlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi, jismoniy va ruhiy rivojlanishini uyg‘unlashtiruvchi muhim pedagogik jarayon sifatida e’tirof etilishi lozim. Shu sababli, ushbu sport turi asosida sog‘lom avlodni tarbiyalash, ularning hayotga ijobiy qarashini rivojlantirish va kelajakda faol, sog‘lom hamda irodali shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratish tavsiya etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati**

1. Хакимов А. Спорт mashg‘ulotlarining bolalar jismoniy rivojlanishiga ta’siri. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2020.

2. Rasulov B. O‘smirlar sog‘lomlashtirish tizimida karatey sportining o‘rni. – “Pedagogika va sport” jurnali, №4, 2021. – B. 45–52.

3. Karimova D. Jismoniy faollikning o‘quvchi yoshlar psixologik holatiga ta’siri. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

4. Petrov I. Fizicheskoe vospitanie i sport dlya detey i podrostkov. – Moskva: Akademiya, 2018.

5. Matsumoto D. The Role of Karate in Child Development. – Tokyo: Japan Karate Federation Press, 2017.

6. Sultonova M. Bolalarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda sportning ahamiyati. – “Ta’lim va fan yangiliklari” jurnali, №3, 2022. – B. 60–66.

7. World Health Organization. Physical Activity and Health in Children and Adolescents. – Geneva: WHO Publications, 2020.