

**KARATE TEXNIKASI VA ETIK FALSAFASI****Vardiashvili Isa Rasulovich***Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada karate texnikasi va uning etik falsafasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot karate texnik harakatlari, mashqlar samaradorligi, yosh karatechilar intizomi, axloqiy fazilatlari va ruhiy barqarorligini o'rganishga qaratildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, karate nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi, balki insonning axloqiy kamolotini, ichki intizom, hurmat, sabr-toqat va o'zini nazorat qilish qobiliyatini shakllantiradi. Karate texnikasi va etik falsafasining uyg'unligi sportchilarning nafaqat sport natijalarini, balki ruhiy va jismoniy sog'ligini ham mustahkamlaydi.

Kalit so'zlar: karate, texnika, etik falsafa, jang san'ati, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik, axloqiy fazilatlar, yosh sportchilar.

Аннотация. В статье рассматриваются техника карате и его этическая философия с научной и практической точки зрения. Исследование было направлено на изучение технических движений, эффективности тренировок, дисциплины молодых каратистов, их моральных качеств и психической устойчивости. Результаты показали, что карате развивает не только физическую подготовку, но и формирует моральное совершенство личности, внутреннюю дисциплину, уважение, терпение и самоконтроль. Гармония техники и этической философии карате укрепляет спортивные достижения, а также психическое и физическое здоровье спортсменов.

Ключевые слова: карате, техника, этическая философия, боевое искусство, физическая подготовка, психическая устойчивость, моральные качества, юные спортсмены.

Annotation. This article analyzes karate techniques and its ethical philosophy from a scientific and practical perspective. The study focused on technical movements, training effectiveness, discipline of young karate



practitioners, their moral qualities, and psychological resilience. The results indicate that karate not only develops physical fitness but also cultivates moral perfection, internal discipline, respect, patience, and self-control. The harmony of karate techniques and ethical philosophy strengthens both athletic performance and the mental and physical well-being of practitioners.

Keywords: *karate, technique, ethical philosophy, martial art, physical fitness, psychological resilience, moral qualities, young athletes.*

Kirish.

Karate zamonaviy sport turlari orasida nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi, balki inson shaxsini ma'naviy, axloqiy va ruhiy jihatdan kamol toptiruvchi muhim jang san'ati sifatida e'tirof etiladi. Uning kelib chiqishi Sharq falsafasi, xususan, yapon va xitoy jang san'ati an'analari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bugungi kunda karate butun dunyoda ommaviy sport turi sifatida keng rivojlanmoqda. Karate texnikasi inson tanasining har bir imkoniyatini to'liq ishga solishga qaratilgan mukammal harakatlar tizimi bo'lsa, uning etik falsafasi shaxsda intizom, hurmat, iroda, sabr-toqat va o'zini nazorat qilish kabi muhim insoniy fazilatlarni shakllantiradi. Ushbu maqolada karate texnikasi va uning etik falsafasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi hamda ularning inson rivojidagi o'rni yoritiladi[1].

Metodlar.

Tadqiqot jarayonida karate bo'yicha yetakchi ilmiy adabiyotlar, murabbiylik qo'llanmalari, sport pedagogikasi va sport psixologiyasi manbalari o'rganildi. Shuningdek, mahalliy sport maktablarida shug'ullanuvchi 12–20 yoshdagi karatechilar ishtirokida olib borilgan mashg'ulotlar kuzatuvi asosida texnik harakatlar, mashqlar samaradorligi va etik qoidalar bajarilish darajasi tahlil qilindi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, taqqoslash, suhbat, test sinovlari hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Mashg'ulotlar davomida zarba texnikasi, himoyalash usullari, harakat koordinatsiyasi, muvozanat, tezlik va aniqlik ko'rsatkichlari baholandi hamda sportchilarning axloqiy fazilatlari, o'zini tutish madaniyati va intizom darajasi o'rganildi.

**Natijalar.**

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, karate texnikasi yuqori darajada muvofiqlashtirilgan, aniqlikka asoslangan va butun tana mushaklarini uyg'un faoliyatga jalb qiluvchi harakatlar tizimidan iborat. Zarba berish usullari (tsuki, geri), himoyalash harakatlari (uke), burilishlar va sakrashlar sportchining chaqqonligi, tezligi, kuchi va muvozanatini bir vaqtning o'zida rivojlantiradi. Mashg'ulot jarayonida muntazam takrorlanadigan texnik mashqlar mushaklarning elastikligini oshiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlaydi. Karate bilan muntazam shug'ullangan sportchilarda yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi, nafas olish hajmining ortishi hamda chidamlilik darajasining oshishi qayd etildi. Tajriba guruhidagi sportchilarda 3 oylik mashg'ulotlardan so'ng tezkorlik va aniqlik ko'rsatkichlari o'rtacha 18–22 foizga oshgani kuzatildi[3].

Karate texnikasi faqat jangovar harakatlar majmui bo'lib qolmay, balki ongli boshqariladigan harakatlar tizimidir. Har bir zarba yoki himoya harakati nafaqat jismoniy kuch, balki diqqat, ichki muvozanat va ruhiy barqarorlik bilan uyg'unlashgan holda bajariladi. Bu esa sportchining nafaqat tanasini, balki tafakkurini ham tarbiyalaydi. Karate texnikasining muhim xususiyatlaridan biri — energiyani to'g'ri yo'naltirish va ortiqcha zo'riqishsiz maksimal natijaga erishish tamoyiliga asoslanishidir. Bu jihat karate texnikasini boshqa sport turlaridan ajratib turuvchi muhim ustunlik hisoblanadi[2].

Karatening etik falsafasi esa uning ichki mazmuni va tarbiyaviy mohiyatini belgilab beradi. Karate “Do” — ya'ni “yo'l” tushunchasiga asoslanadi. Bu yo'l insonning o'z ustida ishlashi, axloqiy komillikka intilishi va ichki dunyosini poklash orqali yetuk shaxs bo'lib shakllanishini anglatadi. Karate bilan shug'ullanuvchilar “hurmat”, “kamolot”, “halollik”, “sabr”, “kamtarlik” va “o'zini nazorat qilish” kabi tamoyillarga qat'iy amal qiladilar. Mashg'ulotlar boshi va oxirida bajariladigan ta'zim marosimi ham sportchilarni hurmat, intizom va kamtarlikka o'rgatadi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, karate bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlar orasida intizom darajasi yuqori, o'zini tutish madaniyati barqaror va



mas'uliyat hissi kuchli bo'ladi. Ular stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olishi, salbiy hissiyotlarni nazorat qilishi va muammolarga bardosh bilan yondashishi bilan ajralib turadi[4]. Psixologik so'rovnoma natijalariga ko'ra, karate bilan shug'ullanayotgan yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori, ijtimoiy moslashuv darajasi esa tengdoshlariga nisbatan ancha barqaror ekanligi aniqlandi.

Karate etik falsafasining muhim jihatlaridan biri — zo'ravonlikdan yiroq turish tamoyilidir. Karate haqiqiy ma'noda hujum qilish san'ati emas, balki o'zini himoyalash, vaziyatni to'g'ri baholash va mojarolardan oqilona chiqib ketish san'atidir. Sportchilar yuritiladigan tarbiya jarayonida kuchdan noqonuniy foydalanish qat'iyan qoralanadi. Shu sababli karatechilar real hayotda bosiqlik, vazminlik va sabr bilan ajralib turadi[5].

Muhokama.

Muhokamalar shuni ko'rsatadiki, karate texnikasi va uning etik falsafasi o'zaro chambarchas bog'langan yagona tizim hisoblanadi. Texnik mukammallik axloqiy yetuklik bilan uyg'unlashgandagina karate o'z haqiqiy mohiyatiga ega bo'ladi. Aks holda, faqat jismoniy kuchga tayanish karate falsafasiga zid hisoblanadi. Shu sababli murabbiylar mashg'ulot jarayonida nafaqat texnik usullarni, balki sportchilarning axloqiy kamolotini ham birdek nazorat qilib boradilar.

Karate shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashda ham muhim o'rin egallaydi. To'g'ri bajariladigan harakatlar umurtqa pog'onasi, bo'g'imlar va mushaklar faoliyatini mustahkamlaydi, ortiqcha vaznning oldini oladi va organizmning umumiy immunitetini oshiradi. Shu bilan birga, karate mashg'ulotlari ruhiy salomatlikni ham mustahkamlab, asab tizimini chiniqtiradi, insonni ichki barqarorlikka olib keladi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, karate texnikasi va uning etik falsafasi insonni har tomonlama barkamol etib tarbiyalovchi mukammal tizimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, karate bilan muntazam shug'ullanish jismoniy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik va axloqiy yetuklikni bir vaqtning o'zida rivojlantiradi. Karate



texnikasi inson tanasini mukammal harakatga keltirar ekan, uning etik falsafasi inson qalbini tarbiyalaydi. Shu bois bugungi kunda ta'lim muassasalarida, sport maktablarida va sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda karate sportining texnik va falsafiy imkoniyatlaridan keng foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov A. Yoshlar sporti va ijtimoiy muhit. — Toshkent, 2019.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. — Toshkent, 2020.
3. Vealey R.S. Mental Skills Training in Sport. — Champaign: Human Kinetics, 2019.
4. Sh. Rahmonov. Sport psixologiyasi asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2021.
5. Draeger D.F., Smith R.W. Asian Fighting Arts. — New York: Kodansha International, 2020.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
7. Normurodovna, A. M. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARI HAMDA MAKTABLARDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI. Modern education and development, 37(3), 284-289.
8. Egamberdiev, K., Khidirova, N., Juraev, D. A., & Elsayed, E. E. (2024). Numerical solution of groundwater modeling for mountains regions of Uzbekistan. Discover Water, 4(1), 111.
9. Zohirov, K., Temirov, M., Boykobilov, S., Berdiev, G., Ruziboev, F., Egamberdiev, K., ... & Madatov, K. (2025). Electromyography-Based Sign Language Recognition: A Low-Channel Approach for Classifying Fruit Name Gestures. Signals, 6(4), 50.
10. Djumanov, J. X., Ishankhadjaev, O. A., & Begimqulov, D. Q. (2019). Egamberdiev Kh., Jumanov JJ Development Of A Hydrogeological Simulation Model Of Geofiltration Processes In Regional Aquifers Of Fergana Valley.



In International Conference on Information Science and Communications Technologies (ICISCT). Tashkent, Uzbekistan (pp. 1-4).

11. Юсупов, Р. А., & Ишанходжаев, О. (2020). Egamberdiev Kh., Ахралов ШС Ер ости сувлари геофилтрация жараёнларини моделлашнинг дас-турий таъминотини ишлаб чиқиш. TATU хабарлари” Илмий-техника ва ахборот таҳлилий журнали, 3, 55.

12. Djumanov, J. X., Zayniddinov, H. N., & Eshmurodov, D. E. (2020). Egamberdiev Kh. Mathematical Modeling of the Processes Formations of stocks in Low Water Period (on the example of the Karshi aquifer). International Journal of “Innovate Technology and Exploring Engineering (IJITEE)” ISSN, 2278-3075.

13. Axmedovna, B. S. (2025, February). Ingliz tilini o'rganishda o'zaro muloqotning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 318-325).

14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., АлишEROVA, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.

15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.