



KARATE SPORT TURI ORQALI YOSHLARNI SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA YO‘NALTIRISH MASALALARI

Raxmonov Boburbek Oybekovich

Farg‘ona davlat universiteti

Sport faoliyatini fakulteti yakkakurash kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada karate sport turi orqali yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish masalalari tahlil qilingan. Karate mashg‘ulotlarining yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ma‘naviy-axloqiy tarbiyasini yuksaltirish hamda zararli odatlarning oldini olishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, karate sportining sog‘lom avlodni tarbiyalash va yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishdagi o‘rni ilmiy jihatdan asoslangan.

Kalit so‘zlar: karate, sport, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar, jismoniy tarbiya, salomatlik.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy hayot tarzining ayrim salbiy oqibatlari, jumladan, jismoniy faollikning kamayishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlarga moyillik hamda bo‘sh vaqtni samarasiz o‘tkazish holatlari yoshlar salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli yoshlarni sportga keng jalb etish, ularning jismoniy va ma‘naviy barkamolligini ta‘minlash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida e‘tirof etilmoqda.

Mamlakatimizda sog‘lom avlodni tarbiyalash, ommaviy sportni rivojlantirish hamda yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu jarayonda sportning turli yo‘nalishlari qatorida karate sport turi ham alohida o‘rin tutadi. Karate nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi sport turi, balki yoshlarni intizom, matonat, iroda, sabr-toqat va vatanparvarlik ruhida tarbiyalovchi samarali vosita hisoblanadi.

Karate sportining o‘ziga xos jihatlaridan biri shundaki, u insonning jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda ruhiy-psixologik tayyorgarligini ham rivojlantiradi. Muntazam karate mashg‘ulotlari natijasida yoshlarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatleri takomillashadi, sog‘lig‘i mustahkamlanadi hamda organizmning funksional imkoniyatlari ortadi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar davomida shakllanadigan intizom, mas‘uliyat va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismiga aylanadi.



Bugungi kunda yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda karate sportining pedagogik va tarbiyaviy imkoniyatlarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyatga ega. Chunki karate sporti yoshlarni turli zararli odatlardan uzoqlashtirish, ularda sog'lom hayotga bo'lgan ehtiyoj va qiziqishni shakllantirish hamda barkamol shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va sportning tarbiyaviy imkoniyatlarini o'rganish masalalari ko'plab mahalliy hamda xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid ilmiy manbalarda sport mashg'ulotlari inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sog'lom hayot tarzini shakllantirishning muhim vositasi sifatida e'tirof etiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda yoshlarning jismoniy rivojlanishida muntazam sport mashg'ulotlarining ahamiyati keng yoritilgan. Olimlarning ta'kidlashicha, sport bilan muntazam shug'ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi hamda insonning mehnat qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Karate sportiga oid ilmiy adabiyotlarda ushbu sport turining nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi o'rni ham alohida ko'rsatib o'tilgan. Karate falsafasi hurmat, intizom, o'zini boshqarish, sabr-toqat va mas'uliyat kabi fazilatlarni shakllantirishga qaratilganligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli karate mashg'ulotlari yoshlarning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim omillardan biri hisoblanadi.

Mahalliy tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda yoshlarni sportga jalb etish orqali ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, zararli odatlarning oldini olish va sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotlar natijalari sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar orasida sog'lom hayot tamoyillariga amal qilish darajasi yuqori ekanligini ko'rsatadi.

Xorijiy olimlarning ilmiy ishlari ham karate mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ularning fikricha, karate bilan shug'ullanuvchi yoshlarda o'ziga ishonch, qat'iyatlilik va maqsadga intilish kabi sifatlar samarali shakllanadi.

Mazkur tadqiqotni amalga oshirishda ilmiy bilishning tahlil, sintez, qiyosiy tahlil, kuzatish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar, ilmiy maqolalar hamda sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqot natijalari o'rganildi. Shuningdek, karate



sportining yoshlar salomatligi va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati mavjud ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida karate sport turi yoshlarni sogʻlom turmush tarziga yoʻnaltirishda samarali vositalardan biri ekanligi aniqlandi. Karate mashgʻulotlari bilan muntazam shugʻullanish yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatib, ularning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradi. Natijada organizmning funksional imkoniyatlari ortib, turli kasalliklarga qarshi immuniteti mustahkamlanadi.

Tahlillar shuni koʻrsatdiki, karate bilan shugʻullanuvchi yoshlar orasida kun tartibiga rioya qilish, sogʻlom ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish va zararli odatlardan uzoq boʻlish koʻrsatkichlari nisbatan yuqori darajada namoyon boʻladi. Bu esa sport mashgʻulotlarining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Karate sportining nazariy asoslari Sharq jang sanʼati falsafasiga tayanadi. Ushbu falsafaga koʻra, insonning jismoniy va maʼnaviy kamoloti bir-biri bilan chambarchas bogʻliq hisoblanadi. Karate mashgʻulotlari davomida sportchilarda intizom, hurmat, sabr-toqat, matonat va oʻzini nazorat qilish kabi fazilatlar shakllanadi. Mazkur sifatlar esa yoshlarning kundalik hayotida sogʻlom va masʼuliyatli turmush tarzini olib borishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari karate sportining tarbiyaviy ahamiyati ham yuqori ekanligini koʻrsatdi. Mashgʻulot va musobaqa jarayonlarida yoshlar jamoada ishlash, murabbiy koʻrsatmalariga rioya qilish, raqibga hurmat bilan munosabatda boʻlish hamda gʻalaba va magʻlubiyatni toʻgʻri qabul qilish koʻnikmalarini egallaydilar. Bu esa ularning ijtimoiy faolligi va maʼnaviy barkamolligini oshiradi.

Shuningdek, karate mashgʻulotlari yoshlarning boʻsh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi. Sport bilan muntazam shugʻullanuvchi yoshlar orasida salbiy xulq-atvor va zararli odatlarga moyillikning kamayishi kuzatiladi. Bu holat karate sportining nafaqat jismoniy sogʻlamlashtirish, balki profilaktik va tarbiyaviy ahamiyatga ham ega ekanligini koʻrsatadi.

Umuman olganda, olingan natijalar karate sport turining yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda maʼnaviy-axloqiy fazilatlarini rivojlantirishda muhim vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Karate sport turi yoshlarni sogʻlom turmush tarziga yoʻnaltirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, karate mashgʻulotlari yoshlarning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi va hayot faoliyatining sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.



Karate bilan muntazam shug'ullanish natijasida yoshlarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari ularda intizom, mas'uliyat, qat'iyat, sabr-toqat va o'zini boshqarish kabi muhim shaxsiy fazilatlarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida karate sportining yoshlarni zararli odatlardan uzoqlashtirish, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda sog'lom hayot tamoyillariga amal qilishga undashdagi o'rni muhim ekanligi aniqlandi. Mazkur sport turi nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki yosh avlodning ma'naviy-axloqiy kamolotini ta'minlovchi tarbiyaviy omil sifatida ham namoyon bo'ladi.

Shu bois yoshlar o'rtasida karate sportini yanada ommalashtirish, sport to'garaklari faoliyatini takomillashtirish va malakali murabbiylar tayyorlash orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish maqsadga muvofiqdir. Bu esa kelajakda jismonan sog'lom, ma'nan yetuk va ijtimoiy faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida".
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2017.
6. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2016.
7. Nakayama M. Dynamic Karate. – Tokyo: Kodansha International, 2014.