ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Otalieva Adelya Raxmetovna

p.f.b.f.d (Phd)

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya

va sport universiteti Nukus filiali

YOSH AVLOD TARBIYASIDA KARATE SPORTINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh avlodni jismoniy va ma’naviy jihatdan barkamol etib tarbiyalashda karate sport turining o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda karate mashg‘ulotlarining pedagogik va psixologik jihatlari, sport orqali shaxsda irodaviy sifatlar, intizom, o‘zini nazorat qilish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari tahlil qilindi. Shuningdek, karate sportining kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari hamda zamonaviy sport tizimidagi o‘rni ko‘rib chiqildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda tarbiyaviy jihatlarga yetarli e’tibor qaratish zarurligi asoslab berildi.

Kalit so‘zlar: karate, jang san’ati, jismoniy madaniyat, tarbiya, individuallik, sport mashqlari, yosh sportchilar, pedagogik yondashuv.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF KARATE IN THE UPBRINGING OF THE YOUNGER GENERATION

Abstract: This article examines the role and importance of karate in the physical and moral upbringing of the younger generation. The pedagogical and psychological aspects of karate training are analyzed, with particular attention paid to the formation of discipline, willpower, self-control, and a healthy lifestyle among young athletes. The origins and stages of development of karate as a sport, as well as its place in the modern sports system, are considered. Based on the analysis of scientific literature, the study substantiates the need to combine technical training with educational and moral development in the training process of young karate practitioners.

Key words: karate, martial arts, physical culture, upbringing, individuality, sports training, young athletes, pedagogical approach.

Kirish

Bugungi globallashuv sharoitida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash jamiyat oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir. Jismoniy tarbiya va sport bu jarayonda yetakchi omillardan biri bo‘lib, yoshlarning sog‘lom, intizomli va ma’naviy jihatdan yetuk shaxs bo‘lib shakllanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, sharq jang san’atlari tizimiga mansub bo‘lgan karate sport turi nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ma’naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida ham katta ahamiyatga ega.

Karate sportining pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati

Karate mashg‘ulotlari jarayonida yosh sportchilarda irodaviy sifatlar — qat’iyatlilik, sabr-toqat, o‘zini boshqarish, maqsadga intilish kabi jihatlar shakllanadi. Mashg‘ulotlar qat’iy intizom

asosida olib borilishi sportchilarning mas’uliyat hissini oshiradi. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik munosabatlar yoshlarning shaxs sifatida rivojlanishida muhim o‘rin tutadi.

Karate sportining asosiy yo‘nalishlari

Zamonaviy karate sporti quyidagi asosiy yo‘nalishlarda rivojlanadi:

Kumite – raqib bilan erkin jang olib borish;

Kata – texnik va taktik harakatlar majmuasini namoyish etish;

Tameshivari – jismoniy kuch va ruhiy konsentratsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Ushbu yo‘nalishlar yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ularning ruhiy barqarorligini ham mustahkamlaydi.

Yosh karatechilarning shaxsiy rivojlanishida murabbiyning pedagogik roli

Yosh karatechilarni tayyorlash jarayonida murabbiy shaxsining pedagogik va psixologik kompetensiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiy nafaqat texnik harakatlarni o‘rgatuvchi mutaxassis, balki yosh sportchining shaxs sifatida shakllanishida yetakchi tarbiyachi hisoblanadi. Karate mashg‘ulotlari davomida murabbiyning to‘g‘ri pedagogik yondashuvi sportchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonch, mas’uliyat va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi.

Karate mashg‘ulotlarining tizimli tashkil etilishi yosh sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Mashg‘ulot jarayonida qat’iy intizom, belgilangan qoidalarga rioya qilish va har bir harakatni ongli ravishda bajarish talabi sportchilarda o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu esa yoshlarning nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham muvaffaqiyatli moslashuviga zamin yaratadi.

Karate sportining yoshlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni

Yosh avlod salomatligini mustahkamlash va ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish bugungi kunda davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda sport, xususan, karate mashg‘ulotlari muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega. Karate sporti muntazam jismoniy faollikni talab qilishi bilan birga, zararli odatlardan yiroq bo‘lish, to‘g‘ri ovqatlanish va mehnat hamda dam olish rejimiga amal qilishni rag‘batlantiradi.

Karate bilan shug‘ullanuvchi yoshlar o‘z organizmining imkoniyatlarini anglay boshlaydi, sog‘lig‘iga nisbatan mas’uliyat hissi ortadi. Mashg‘ulotlar jarayonida yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi. Bu esa yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning ish qobiliyati va hayotiy faolligini oshiradi.

Bundan tashqari, karate mashg‘ulotlarida sog‘lom raqobat muhiti shakllanadi. Sportchilar o‘zaro hurmat, halollik va adolat tamoyillariga amal qilishni o‘rganadilar. Bu jihatlar yoshlarning ijtimoiy hayotga moslashuvida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Karate sporti orqali psixologik barqarorlikni rivojlantirish

Yoshlar tarbiyasida psixologik barqarorlikni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Karate sporti bu borada samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilar stressli vaziyatlarda o‘zini boshqarish, hissiyotlarini nazorat qilish va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini egallaydi.

Kumite mashqlarida raqib bilan to‘qnash kelish yosh sportchilardan yuqori darajada diqqat va ruhiy tayyorgarlikni talab etadi. Ushbu jarayon sportchilarda qo‘rquvni yengish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish qobiliyatlarini shakllantiradi. Bu sifatlar yoshlarning nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham muvaffaqiyatga erishishida muhim ahamiyatga ega.

Kata mashqlari esa diqqatni jamlash, ichki muvozanatni saqlash va har bir harakatni ongli ravishda bajarishga o‘rgatadi. Bu mashqlar yosh sportchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda, asab tizimini chiniqtirishda muhim rol o‘ynaydi.

Karate sportining axloqiy-tarbiyaviy qadriyatlari

Karate sporti sharqona falsafa va axloqiy qadriyatlarga asoslangan sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi orqali yoshlar hurmat, kamtarlik, sabr-toqat va mas’uliyat kabi fazilatlarni o‘zlashtiradilar. Mashg‘ulotlar oldidan va so‘ngida bajariladigan ta’zim (rei) sportchilarda murabbiyga, raqibga va sport an’analariga hurmat tuyg‘usini shakllantiradi.

Karate mashg‘ulotlari jarayonida yosh sportchilarga kuchdan faqat o‘zini himoya qilish maqsadida foydalanish, zo‘ravonlikka yo‘l qo‘ymaslik tamoyillari singdiriladi. Bu esa yoshlarning axloqiy ongini yuksaltirishga, ularni jamiyatda mas’uliyatli shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Shuningdek, karate sporti yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi. Mashg‘ulotlarga muntazam qatnashish yoshlarni zararli odatlar va salbiy ijtimoiy muhitdan himoya qiladi.

Karate mashg‘ulotlarida individuallashtirilgan pedagogik yondashuv

Zamonaviy sport pedagogikasida individuallashtirilgan yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Karate mashg‘ulotlarini tashkil etishda yosh sportchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, psixologik xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur.

Murabbiy har bir sportchining individual imkoniyatlarini aniqlab, mashg‘ulot yuklamalarini shunga mos ravishda rejalashtirishi lozim. Bu yondashuv sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sportga bo‘lgan qiziqishni saqlab qolishga yordam beradi.

Individuallashtirilgan mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning o‘z-o‘zini baholash qobiliyati shakllanadi. Murabbiy tomonidan beriladigan individual tavsiyalar yosh karatechilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning shaxs sifatida rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Karate sportini ta’lim muassasalarida joriy etishning pedagogik ahamiyati

Karate sportini umumta’lim maktablari va sport maktablari faoliyatiga keng joriy etish yosh avlod tarbiyasida muhim pedagogik natijalarga erishish imkonini beradi. Darsdan tashqari sport

mashg‘ulotlari sifatida karate bilan shug‘ullanish o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshiradi, darslarga bo‘lgan diqqat va intizomini mustahkamlaydi.

Ta’lim muassasalarida karate mashg‘ulotlarini tashkil etish yoshlarning jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi, o‘zaro hurmat va hamkorlik muhitini shakllantiradi. Bu esa ta’lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Muhokama

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh karatechilarni tayyorlash jarayonida faqat texnik va jismoniy ko‘rsatkichlargagina e’tibor qaratish yetarli emas. Tarbiyaviy va ma’naviy jihatlar murabbiylar faoliyatida ustuvor o‘rin egallashi lozim. Karate sporti orqali yoshlarning salbiy odatlardan yiroq bo‘lishi, sog‘lom turmush tarziga amal qilishi ta’minlanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, karate sport turi yosh avlodni jismoniy va ma’naviy jihatdan tarbiyalashda samarali vosita hisoblanadi. Mashg‘ulot jarayonida pedagogik yondashuvning to‘g‘ri tanlanishi sportchilarning shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, karate sportini rivojlantirish va uni ta’lim-tarbiya tizimiga keng joriy etish dolzarb vazifalardan biridir. Umuman olganda, karate sporti yosh avlodni jismoniy, psixologik va ma’naviy jihatdan barkamol etib tarbiyalashda muhim o‘rin egallaydi. Karate mashg‘ulotlari orqali yoshlar sog‘lom turmush tarziga amal qilish, irodaviy va axloqiy sifatlarni rivojlantirish hamda jamiyatda faol va mas’uliyatli shaxs bo‘lib yetishishga erishadilar.Shu bois, karate sportini rivojlantirish, murabbiylarning pedagogik kompetensiyasini oshirish va ushbu sport turini ta’lim-tarbiya tizimiga keng joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Karate mashg‘ulotlarining yosh avlod tarbiyasiga pedagogik ta’siri

Karate mashg‘ulotlari yo‘nalishi	**Rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar**	**Shakllanadigan shaxsiy va ma’naviy sifatlar**	**Pedagogik ahamiyati**
Kata mashqlari	Muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik	Intizom, diqqat, harakatlarni ongli bajarish	Texnik madaniyat va o‘zini nazorat qilishni rivojlantiradi
Kumite mashqlari	Tezkorlik, chidamlilik, kuch	Jasorat, qat’iyat, stressga chidamlilik	Raqobat muhitida to‘g‘ri qaror qabul qilishni shakllantiradi
Tameshivari mashqlari	Kuch, aniqlik, zarba texnikasi	O‘ziga ishonch, ruhiy barqarorlik	Jismoniy va ruhiy uyg‘unlikni ta’minlaydi

ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Karate mashg‘ulotlari yo‘nalishi	**Rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar**	**Shakllanadigan shaxsiy va ma’naviy sifatlar**	**Pedagogik ahamiyati**
Guruh mashg‘ulotlari	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Jamoada ishlash, o‘zaro hurmat	Ijtimoiy moslashuv va muloqot madaniyatini rivojlantiradi
Musobaqa faoliyati	Maxsus chidamlilik, tezkor reaksiya	G‘alaba va mag‘lubiyatni qabul qilish	Irodaviy va axloqiy sifatlarni mustahkamlaydi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М.: Юрайт, 2001.
2. Новиков А.А. Педагогические основы спортивной подготовки. – М., 2000.
3. Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до. – М.: ФИАР, 2008.
4. Solovyev G.M. Pedagogical technologies in physical education. – Moscow, 2003.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-356-son qarori (2023).