

КАРАТЭ СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА ЁШЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА БОШҚАРИШ

Рўзमतбоев А.Р.

ТИФТ 2-курс магистранти.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20126612>

Аннотация. Мазкур мақолада каратэ спорт тури бўйича ёшлар ўртасида оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқаришининг илмий-назарий асослари таҳлил қилинган. Каратэнинг ёшлар жисмоний ривожланиши, психофизиологик тайёргарлиги, маънавий-ахлоқий тарбияси ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги аҳамияти ёритилган. Шунингдек, спорт тадбирларини режалаштириш, бошқарув механизмлари, мусобақаларни ташкил этишининг педагогик ва ташкилий тамойиллари ҳамда замонавий спорт менежменти усуллари таҳлил этилган. Мақолада ёшлар спортини ривожлантиришда инновацион ёндашувлар ва давлат сиёсатининг аҳамияти бўйича илмий хулосалар берилган.

Калит сўзлар: Каратэ, оммавий спорт, ёшлар спорти, спорт менежменти, жисмоний тарбия, мусобақа, бошқарув, психофизиология, спорт педагогикаси, соғлом турмуш тарзи, мотивация, спорт тадбирлари.

Кириш. Жаҳон миқёсида ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш ижтимоий сиёсатнинг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Айниқса, шарқ яккакураш спорт турлари, жумладан каратэ, ёшларнинг жисмоний, руҳий ва маънавий ривожланишида муҳим омил сифатида эътироф этилмоқда. Каратэ спорт тури инсонда нафақат жисмоний сифатларни, балки интизом, ирода, масъулият, жасорат ва ўзини бошқариш қобилиятини ҳам шакллантиради.

Ўзбекистонда ҳам ёшлар спортини ривожлантириш, оммавий спорт ҳаракатини кучайтириш ва халқаро мусобақаларда юқори натижаларга эришиш давлат сиёсатининг муҳим қисмига айланган. Шу нуқтаи назардан, каратэ бўйича оммавий спорт тадбирларини илмий асосда ташкил этиш ва самарали бошқариш масаласи долзарб аҳамият касб этади.

Каратэ спорт турининг назарий ва илмий асослари. Каратэ — бу муайян қоидалар асосида амалга ошириладиган яккакураш спорт тури бўлиб, у инсоннинг жисмоний ҳамда психик имкониятларини ривожлантиришга хизмат қилади. Илмий тадқиқотларга кўра, мунтазам каратэ машғулотлари:

- юрак-қон томир тизими фаолиятини яхшилайдди;
- ҳаракат координациясини ривожлантиради;
- тезкорлик ва реакцияни оширади;
- стрессга чидамлилиқни кучайтиради;
- асаб тизими фаолиятини барқарорлаштиради.

Педагогик нуқтаи назардан, каратэ машғулотлари шахснинг ахлоқий тарбиясига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Унда “хурмат”, “интизом”, “ўзини назорат қилиш” каби тамойиллар асосий ўрин тутаяди. Бу эса ёшлар тарбиясида муҳим аҳамиятга эга.

Спорт физиологияси соҳасидаги тадқиқотлар каратэ машғулотлари организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришини кўрсатади. Жумладан, мушаклар кучининг ортиши, нафас олиш тизими самарадорлигининг яхшиланиши ва энергия алмашинувининг фаоллашиши кузатилади.

Ёшлар ўртасида оммавий спорт тадбирларини ташкил этишнинг педагогик аҳамияти. Оммавий спорт тадбирлари ёшларни спортга жалб қилишнинг энг самарали воситаларидан бири ҳисобланади. Қаратэ бўйича турли мусобақалар, фестиваллар ва спорт байрамлари ёшларнинг қизиқишини ошириш билан бирга уларнинг ижтимоий фаоллигини ҳам кучайтиради.

Педагогик жиҳатдан оммавий спорт тадбирлари:

- жамоада ишлаш кўникмасини шакллантиради;
- рақобат муҳитида ўзини тутиш маданиятини ривожлантиради;
- иродавий сифатларни тарбиялайди;
- ватанпарварлик ва миллий ғурур туйғуларини кучайтиради.

Шунингдек, спорт тадбирлари ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ташкил этишда муҳим омил ҳисобланади. Бу эса ҳуқуқбузарлик ва турли салбий иллатларнинг олдини олишда катта аҳамиятга эга.

Қаратэ бўйича спорт тадбирларини ташкил этиш босқичлари

1. Режалаштириш жараёни

Спорт тадбирини ташкил этиш аввало режалаштиришдан бошланади. Бунда:

- тадбирнинг мақсад ва вазифалари;
- иштирокчилар тоифаси;
- мусобақа дастури;
- молиявий харажатлар;
- вақт ва жой масалалари аниқ белгилаб олинади.

Илмий менежмент назариясига кўра, режалаштириш бошқарувнинг асосий функцияси ҳисобланиб, у тадбир самарадорлигини белгилаб беради.

2. Ташкилий ишлар

Ташкилий жараёнда:

- ташкилий кўмита тузилади;
- ҳакамлар ҳайъати шакллантирилади;
- тиббий хизмат ташкил этилади;
- хавфсизлик чоралари кўрилади;
- техник жиҳозлар тайёрланади.

Бу босқичда меҳнат тақсимооти ва масъулиятларни аниқ белгилаш муҳим аҳамият касб этади.

3. Мусобақани ўтказиш

Мусобақалар халқаро ва миллий қоидалар асосида ўтказилади. Ҳакамликнинг ҳолислиги ва иштирокчилар хавфсизлигини таъминлаш асосий талаблардан ҳисобланади.

Қаратэ мусобақаларида:

- ката;
- кумитэ;
- жамоавий чиқишлар каби йўналишлар ташкил этилади.

4. Таҳлил ва мониторинг

Тадбирдан сўнг иштирокчилар фаолияти, ташкилий ишлар ва умумий натижалар таҳлил қилинади. Бу эса келгусидаги мусобақаларни янада такомиллаштириш имконини беради.

Спорт тадбирларини бошқаришнинг замонавий усуллари

Замонавий спорт менежментида рақамли технологиялар муҳим ўрин тутади.

Айниқса:

- электрон рўйхатдан ўтиш;
- онлайн баҳолаш тизими;
- видеотаҳлил;
- рақамли статистика юритиш;
- ижтимоий тармоқларда тарғибот ишлари спорт тадбирларининг самарадорлигини

оширади.

Бошқарувнинг инновацион усуллари орқали:

- вақт тежаллади;
- ташкилий хатолар камади;
- иштирокчилар учун қулайлик яратилди;
- оммавийлик даражаси ортади.

Шу билан бирга, мотивацион бошқарув усуллари ёш спортчиларнинг фаоллигини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Рағбатлантириш, мукофотлаш ва психологик қўллаб-қувватлаш каби омиллар юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Каратэ спорт тадбирларида хавфсизликни таъминлаш

Спорт тадбирларини ташкил этишда хавфсизлик масаласи устувор вазифалардан бири ҳисобланади. Хавфсизлик чоралари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- тиббий назорат;
- санитария-гигиена талабларига риоя қилиш;
- спорт жиҳозларининг техник ҳолатини текшириш;
- фавқулодда вазиятларга тайёргарлик.

Спорт тиббиёти мутахассислари фикрига кўра, машғулот ва мусобақаларда хавфсизлик талабларига риоя қилиш жароҳатлар камайишига хизмат қилади.

Хулоса. Хулоса қилиб айтганда, каратэ спорт тури бўйича ёшлар ўртасида оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқариш жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиришда муҳим аҳамиятга эга.

Илмий асосланган ёндашувлар, замонавий спорт менежменти усуллари ва педагогик тамойилларни қўллаш орқали спорт тадбирларининг самарадорлигини ошириш мумкин. Бу эса ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолотига, шунингдек мамлакат спорт салоҳиятининг юксалишига хизмат қилади.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. – Тошкент, 2015.
2. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. – Тошкент: “O‘zbekiston”, 2021.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2012.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2015.
6. Икрамов Р.Т. Спорт менежменти ва маркетинги. – Тошкент, 2020.
7. Абдуллаев А.А. Ёшлар спортини ташкил этиш ва бошқариш асослари. – Тошкент, 2019.
8. World Karate Federation қоидалари ва мусобақа низомлари.

9. Karimov U.U. Sports Management in Modern Education System. – Tashkent, 2022.
10. Олимпия ва миллий спорт турларини ривожлантириш бўйича меъёрий ҳужжатлар тўплами. – Тошкент, 2023.
11. Халқаро спорт тадбирларини ташкил этиш амалиёти бўйича услубий қўлланма. – Тошкент, 2021.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – Москва, 2009.