

**КАРАТЭ СПОРТ ТАДБИРЛАРИДА ХАВФСИЗЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ****Рўзमतбоев А.Р.**

ТИФТ 2-курс магистранти.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20126699>

**Аннотация.** Мазкур илмий мақолада каратэ спорт тадбирларида хавфсизликни таъминлашнинг ташкилий, педагогик, тиббий ва ҳуқуқий жиҳатлари таҳлил қилинган.

Спорт мусобақалари ва машғулот жараёнларида иштирокчилар ҳаёти ва соғлиғини муҳофаза қилишнинг аҳамияти ёритилган. Шунингдек, жароҳатларнинг олдини олиш, хавфсизлик техникасига риоя қилиш, тиббий назоратни ташиқил этиши ҳамда замонавий спорт менежменти асосида хавфсиз муҳит яратиши бўйича илмий асосланган тавсиялар ишлаб чиқилган. Мақолада халқаро спорт ташиқилотлари қоидалари ва миллий меъёрий ҳужжатлар асосида хавфсизликни таъминлаш механизмлари кенг ёритилган.

**Калит сўзлар:** Каратэ, хавфсизлик, спорт тадбирлари, жароҳат профилактикаси, спорт тиббиёти, спорт менежменти, мусобақа, ёшлар спорти, санитария-гигиена, тиббий назорат.

**Кириш.** Жаҳонда спорт соҳасининг жадал ривожланиши спорт тадбирларида хавфсизликни таъминлаш масаласини долзарб вазифалардан бирига айлантирмоқда.

Айниқса, каратэ каби яккакураш спорт турларида иштирокчиларнинг жисмоний тўқнашуви жароҳатлар хавфини оширади. Шу сабабли мусобақалар ва машғулотларни ташкил этишда хавфсизлик чораларини илмий асосда йўлга қўйиш муҳим аҳамият касб этади. Каратэ спорт тадбирларида хавфсизликни таъминлаш нафақат иштирокчилар соғлиғини муҳофаза қилиш, балки мусобақаларнинг адолатли ва самарали ўтишини таъминлашга ҳам хизмат қилади. Бу жараёнда спорт тиббиёти, педагогика, психология ва спорт менежменти соҳалари ўзаро интеграциялашган ҳолда фаолият юритади.

**Каратэ спорт турининг ўзига хос хусусиятлари**

Каратэ — юқори жисмоний тайёргарлик, тезкор ҳаракат ва техник маҳорати талаб этиладиган спорт туридир. Унда:

- зарба бериш;
- ҳимоя ҳаракатлари;
- тезкор реакция;
- динамик ҳаракатлар асосий ўрин туттади.

Бу эса спортчиларнинг мушак, бўғим ва асаб тизимига катта юклама беради. Илмий тадқиқотларга кўра, каратэ машғулотларида энг кўп учрайдиган жароҳатлар:

- қўл ва оёқ мушаклари шикастланиши;
- бўғим лат ейиши;
- бош соҳасида енгил жароҳатлар;
- чўзилиш ва синув ҳолатлари ҳисобланади.

Шу боис, ҳар бир спорт тадбири хавфсизлик талаблари асосида ташкил қилиниши зарур.

**Спорт тадбирларида хавфсизликнинг назарий асослари**

Хавфсизлик — инсон ҳаёти ва соғлиғини турли хавф-хатарлардан муҳофаза қилишга қаратилган чора-тадбирлар тизимидир. Спорт соҳасида хавфсизлик қуйидаги тамойилларга асосланади:

**1. Профилактика тамойили**

Жароҳатларнинг олдини олиш уларни даволашдан кўра самарали ҳисобланади.

Шунинг учун:

- машғулот олдидадан бадан қиздириш;
- жисмоний юкломани меъёрлаш;
- тўғри техникага ўргатиш муҳим аҳамиятга эга.

## **2. Тизимли назорат**

Мусобақаларда спортчиларнинг саломатлиги мунтазам тиббий кўрик орқали текширилиши лозим. Бу спортчининг функционал ҳолатини баҳолаш имконини беради.

## **3. Педагогик ёндашув**

Мураббийлар спортчиларга хавфсизлик техникаси ва ўзини ҳимоя қилиш қоидаларини доимий равишда тушунтириб бориши керак.

## **Каратэ спорт тадбирларида хавфсизликни таъминлаш чоралари**

### **Тиббий назоратни ташкил этиш**

Спорт тадбирларида тиббий хизмат доимий фаолият юритиши шарт. Тиббий назорат:

- спортчиларнинг соғлиғини текшириш;
- жароҳат ҳолатларида биринчи ёрдам кўрсатиш;
- фавқулодда вазиятларда тезкор ҳаракат қилиш вазифаларини бажаради.

Илмий манбаларга кўра, мусобақа давомида тиббий хизматнинг мавжудлиги жароҳат асоратларини камайтиришга ёрдам беради.

### **Спорт иншоотларининг хавфсизлиги**

Каратэ мусобақалари ўтказиладиган спорт заллари:

- санитария-гигиена талабларига жавоб бериши;
- етарли ёритиш тизимига эга бўлиши;
- шамоллатиш воситалари билан таъминланиши;
- татами ва жиҳозлар техник жиҳатдан соз ҳолатда бўлиши лозим.

Татамининг сифатсизлиги спортчилар жароҳатланишига сабаб бўлиши мумкин.

### **Ҳимоя воситаларидан фойдаланиш**

Каратэ мусобақаларида махсус ҳимоя воситалари муҳим аҳамиятга эга:

- кўлқоп;
- тиш ҳимояси;
- бош ҳимояси;
- оёқ ҳимояси;
- кўкрак ҳимоя воситалари.

Бу воситалар жароҳат хавфини сезиларли даражада камайтиради.

### **Мураббий ва ҳакамларнинг масъулияти**

Каратэ спорт тадбирларида мураббий ва ҳакамлар хавфсизликни таъминлашда муҳим субъектлар ҳисобланади.

#### **Мураббийнинг вазифалари:**

- спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш;
- ортикча юкломга йўл қўймаслик;
- техника хавфсизлигини ўргатиш;
- психологик тайёргарликни таъминлаш.

#### **Ҳакамларнинг вазифалари:**

- қоидаларга риоя этилишини назорат қилиш;

- хавфли ҳаракатларни тўхтатиш;
- спортчилар соғлиғини ҳимоя қилиш.

Ҳакамнинг ўз вақтида қабул қилган қарори жиддий жароҳатларнинг олдини олиши мумкин.

### **Психологик хавфсизлик**

Спортчиларнинг руҳий ҳолати ҳам хавфсизликнинг муҳим қисми ҳисобланади.

Ортиқча стресс ва босим:

- диққат пасайишига;
- ҳаракат хатолиғига;
- жароҳат хавфининг ортишига сабаб бўлади.

Шу сабабли мусобақа олдида психологик тайёргарлик ишларини ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга.

### **Замонавий технологияларнинг аҳамияти**

Ҳозирги кунда рақамли технологиялар хавфсизликни таъминлашда муҳим восита бўлиб хизмат қилмоқда. Жумладан:

- видеокузатув тизимлари;
- электрон баҳолаш;
- биометрик мониторинг;
- онлайн тиббий маълумотлар базаси хавфсизлик даражасини оширишга хизмат қилади.

Айрим халқаро мусобақаларда сунъий интеллект технологиялари орқали хавфли вазиятларни олдиндан аниқлаш амалиёти ҳам жорий этилмоқда.

**Хулоса.** Хулоса қилиб айтганда, қаратэ спорт тадбирларида хавфсизликни таъминлаш спортчилар ҳаёти ва соғлиғини муҳофаза қилишнинг асосий омили ҳисобланади.

Хавфсизликни таъминлашда тиббий назорат, педагогик ёндашув, техник жиҳозларнинг созлиги ва профессионал бошқарув муҳим аҳамият касб этади.

Замонавий технологиялардан самарали фойдаланиш ва халқаро стандартларга риоя қилиш орқали спорт тадбирларининг хавфсизлиги ва самарадорлигини янада ошириш мумкин.

### **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. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2015.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2012.
6. Задиорский В.М. Физические качества спортсмена. – Москва, 2009.
7. World Karate Federation қоидалари ва мусобақа низомлари.
8. Абдуллаев А.А. Спорт тиббиёти асослари. – Тошкент, 2018.
9. Икрамов Р.Т. Спорт менежменти ва маркетинги. – Тошкент, 2020.
10. Karimov U.U. Sports Management in Modern Education System. – Tashkent, 2022.

11. Халқаро спорт тадбирларида хавфсизликни таъминлаш бўйича услубий қўлланма.  
– Тошкент, 2021.
12. Олимпия ва миллий спорт турларини ривожлантириш бўйича меъерий ҳужжатлар  
тўплами. – Тошкент, 2023.