

SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA KARATENING O'RNI VA AHAMIYATI**Muhammadsiddiq Abdumutalov**

Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi,
 "Mard o'g'lon" davlat mukofoti sohibi, 5 karra Jahon chempioni

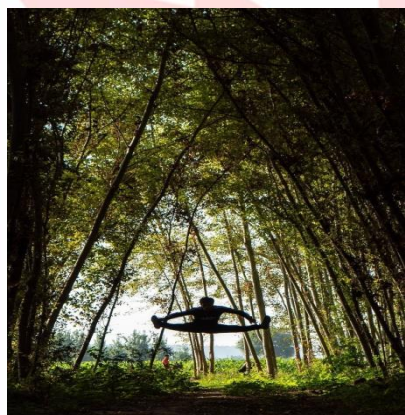
Annotatsiya

Ushbu maqolada o'sib kelayotgan sog'lom avlodni tarbiyalashda karatening o'rni va ahamiyati haqida Namangan viloyati Kosonsoy tumanidagi Bolalar va o'smirlar sport maktabi misolida so'z yuritiladi. Shuningdek, karatening maqsad va vazifalari to'g'risida ham ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: barkamol avlod, sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash, jismoniy mashqlar, jismoniy harakat, gavda, tana, jismoniy madaniyat, jismoniy tayyorgarlik.

Karate – bu ko'p odamlar butun umri davomida shug'ullanadigan, tanalarini tinchlantiradigan, ruhini mustahkamlaydigan, o'zlarida yangi va yangi qobiliyatlarni kashf etadigan va o'z imkoniyatlari chegaralarini kengaytiradigan yo'ldir.

Karate bilan shug'ullanayotganda odamlar nafaqat zarba berish va himoyalash texnikasini, duelning taktikasi va strategiyasini, narsalarni sindirish qobiliyatini, balki, hayot tarzini ham o'rganadilar, hamma narsada munosabatlar va o'zaro bog'liqlikni ko'rishga harakat qiladilar.



Dunyodagi mavjud tabiat bilan uyg'unlikka erishishga intiladi.

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini faol targ'ib etish, Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan 5 ta muhim tashabbusning ikkinchi yo'nalishi ijrosini ta'minlash maqsadida tizimli ravishda joylarda «Yoshlar haftaligi», «Mahalla va nuroniylar haftaligi», «Ta'lim muassasalari haftaligi», «Xotin-qizlar haftaligi» musobaqalarining kalendar rejasi ishlab chiqilib, shu kungacha karate sporti bo'yicha hududiy jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari tomonidan turli xil sovrin va kuboglar uchun musobaqalar o'tkazildi. Unga jami 106 056 nafar uyushmagan yosh jalb etildi, e'tiborlisi, shundan 35 866 nafarini qizlar tashkil qildi.

Respublika maxsus komissiyasi bilan pandemiya asta-sekin yumshatilib borishi natijasida 2020-yil iyun oyida vazirligimiz tashabbusi bilan jami 329 ta ommaviy sport tadbiri o'tkazildi. Mazkur tadbirlar karantin qoidalari asosida ishtirokchilar soni 30-40 kishidan oshmagan holda tashkil etildi. Shuningdek, «Yoshlar oyligi» hamda 23 iyun — Xalqaro Olimpiya kuni munosabati bilan bir qator sport tadbirlari tashkil etildi. Masalan, 22-iyun kuni Toshkent shahridagi



«Eko park» sayilgo'hida 30 iyun — Yoshlar kuni munosabati bilan musobaqalar hamda taniqli sportchilar bilan uchrashuv bo'lib o'tdi. Sport musobaqalari doirasida shahardagi bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quvchi yoshlari voleybol, minifutbol, yugurish, karate, badiiy gimnastika hamda stol tennisi sport turlari bo'yicha o'zaro bahslashdilar. Shuningdek, 28-iyun kuni «Yoshlar oyligi» doirasida respublikamizning barcha hududlari bo'yicha onlayn yugurish marafoni o'tkazildi. Unda 2 ming 500 ga yaqin yurtdoshlarimiz ro'yxatdan o'tgan bo'lsa, shundan 1 500 nafari onlayn

yugurish marafonida o'z imkoniyatini sinab ko'rdi. Bu kabi tadbirlar mamlakatimizning barcha "yashil" hududlarida tashkil etildi.



Sport insonda ijobiy fazilatlarni rivojlantirishga qodir, ayniqsa, aloqa va raqobat asosiga ega. Jang san'ati, turidan qat'iy nazar, odamni qattiqlashtiradi, uni raqobatda qo'rquvga qarshi turishga majbur qiladi. Zero, har bir sportchi dushman bilan emas, o'zi bilan kurashadi. Ota-onalar farzandlariga haqiqiy erkakning ko'nikmalari va hayot tamoyillarini singdirish istagi bilan ko'pincha o'z farzandlarini jang san'atining turli yo'nalishlariga yuborishadi. Karatening mohiyatini, texnika va usullarini ma'naviy rivojlanish yo'li orqali ochish mumkin. Karatechi bo'lish bu jang san'atining bir turi bo'yicha mahorat va ma'naviy ta'limotlarni egallashni anglatadi. Uslublar juda ko'pligi, texnikaning har xil va ularning haqiqiy samaradorligi va qo'llaniladigan fazilatlari har xil bo'lganligi sababli, ushbu jang san'atining mavjud maktablari haqida biroz gapirishga arziydi. Ko'p asrlar davomida texnikasi o'z samaradorligini isbotlab kelgan karate nima uchun juda ko'p turli xil maktablarga ega ekanligini tushunish uchun quyidagi vaziyatni misol qilib olaylik. Tasavvur qiling-a, siz birinchi marta karatening uslublaridan biri o'rgatiladigan zalga o'qish uchun keldingiz. Bungacha siz jang san'ati bilan bog'liq hech qanday sport turi bilan shug'ullanmagansiz.



Shunday qilib, o'qituvchi yoki murabbiylarning buyrug'i bilan (toifaga qarab, u sensey, senpay, shihan yoki boshqalar bo'lishi mumkin), siz karate va uning asosiy texnikalarini o'rganishni boshlaysiz.

Albatta, siz boshlang'ich bo'lganingiz uchun, murabbiyning texnikasi va uning harakatlaridan 100% nusxa ko'chirasiz. Shunday qilib, kundan kunga, oydan oyga o'tadi. Siz allaqachon katta talaba bo'ldingiz, qora belbog'ga ega bo'ldingiz va murabbiyningizga mashg'ulotlar o'tkazishda yordam berishni boshlaysiz.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, odam hayoti, sog'lig'i – eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yish, karatening muhim o'rni va ahamiyati millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarsi orqali hal etiladi. Salomatlik – inson organizmining biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mehnat unumdorligi, mamlakatning iqtisodiy qudratini, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi Qonuni (2015.4 sentyabr), Xalq so'zi.- Toshkent, 2015 5 sentyabr.
2. Ashmarin B. A i drugie “Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya” M.
3. Goncharova O. V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”, Toshkent 2005-y
4. N.A Sultonova, IbragimovaSh, D. Xolqoziyeva, TECHNOLOGIES OF URBRINGING CHILDREN IN MODERN FAMILIES, // 2020/3 European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences – 2- 3 p 115-119
5. SH. Xonkeldiev, A. Abdullaevvaboshqalar, “Sog'lomturmushtarziningjismoniymadaniyati” Farg'ona 2010 y
6. Д.А. Салиева - Scienceand Education, 2020 - cyberleninka.ru //ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА В СЕМЕЙНОМВОСПИТАНИЕ