

САМБО СПОРТИНИНГ ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ ТАРБИЯСИДАГИ АҲАМИЯТИ

Тураев Муродхон Аюбхонович

*Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар
вазирлиги Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли бошлиғи
shokiralbekov@gmail.com*

Аннотация: Мазкур мақолада самбо спортининг ёш авлодни жисмоний тайёргарлик, маънавий баркамоллик ва ватанпарварлик руҳида тарбиялашдаги ўрни ҳамда аҳамияти ёритилган. Шунингдек, самбо спорти орқали ёшларнинг иродавий сифатларини ривожлантириш, уларда интизом, масъулият ва ўз-ўзига ишонч ҳиссини шакллантириш бўйича назарий ва амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: самбо, жисмоний тайёргарлик, маънавий тарбия, ватанпарварлик, спорт психологияси, иродавий сифатлар.

ЗНАЧЕНИЕ САМБО В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Тураев Муродхон Аюбхонович

*Начальник цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации
МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com*

Аннотация: В данной статье освещается роль и значение самбо в воспитании молодого поколения в духе физической подготовки, духовного совершенства и патриотизма. Также даны теоретические и практические рекомендации по развитию волевых качеств молодежи через самбо, формированию у них чувства дисциплины, ответственности и уверенности в себе.

Ключевые слова: самбо, физическая подготовка, духовное воспитание, патриотизм, спортивная психология, волевые качества.

THE SIGNIFICANCE OF SAMBO IN THE PHYSICAL AND SPIRITUAL EDUCATION OF YOUTH

Turaev Murodkhon Ayubkhonovich

Head of the physical training cycle
Institute for Advanced Training of the Ministry
of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article highlights the role and importance of sambo in educating the younger generation in the spirit of physical fitness, spiritual perfection, and patriotism. Also, theoretical and practical recommendations were given on developing the volitional qualities of young people through sambo, forming in them a sense of discipline, responsibility, and self-confidence.

Keywords: sambo, physical training, spiritual education, patriotism, sports psychology, volitional qualities.

КИРИШ

Бугунги кунда жаҳон миқёсида жисмоний тарбия ва спорт соҳаси жамиятнинг барқарор ривожланишида муҳим омиллардан бири сифатида қаралмоқда. Соғлом ва жисмонан бақувват авлод ҳар бир миллатнинг келажаги, мамлакат тараққиётининг асосий кафолати ҳисобланади. Шу муносабат билан, ёшлар орасида спорт маданиятини шакллантириш, уларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ҳамда маънавий баркамоллигини таъминлаш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Соғлом авлод – миллатнинг келажагидир” деган фикри бу соҳада амалга оширилаётган ислохотларнинг илмий-назарий асосини белгилаб беради. Мамлакатимизда спортнинг барча турларини, айниқса миллий ва жанг санъати элементларини ўз ичига олган самбо спорт турини ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда.

Самбо спорти нафақат жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш воситаси, балки ёшларни маънавий, ахлоқий ва психологик жиҳатдан тарбиялашнинг самарали усули ҳамдир. У спортчидан куч, эпчиллик ва тезкор фикрлашни талаб этиш билан бирга, унинг иродавий барқарорлигини, интизомини ва ўз-ўзига ишончини мустаҳкамлайди.

Шу билан бирга, самбо спорти ёшлар онгида ватанпарварлик, жамоавийлик, фидойилик ва ватанга садоқат билан хизмат қилиш туйғуларини шакллантиради. Бу эса ички ишлар органлари тизими, ҳарбий хизмат ва фуқаролик жамияти соҳаларида фаолият юритишни орзу қилаётган ёшлар учун муҳим тарбиявий омил ҳисобланади.

Самбо машғулотларининг тарбиявий аҳамияти.

Самбо спорти - жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда шахснинг маънавий, иродавий ва психологик сифатларини ривожлантирувчи мураккаб

тарбиявий тизимдир. Самбо машғулоти жараёнида спортчи нафақат кураш техникасини ўрганади, балки ўзини назорат қилиш, ҳис-туйғуларини бошқариш, вазиятни тез таҳлил қилиш ва тўғри қарор қабул қилиш каби муҳим ҳаётӣ кўникмаларни ҳам эгаллайди.

Самбо билан мунтазам шуғулланиш ёшларда қуйидаги муҳим тарбиявий сифатларни шакллантиради:

1. *Интизом ва масъулият*. Самбо машғулоти қатъӣ режа ва талабларга асосланади. Ҳар бир спортчи белгиланган қоидаларга риоя қилиш, вақтни қадрлаш ва машғулотларда интизомли бўлишни ўрганади. Бу сифатлар кейинчалик таълим, меҳнат ва хизмат фаолиятида ҳам муҳим аҳамият касб этади.

2. *Иродавий барқарорлик ва сабр-тоқат*. Самбо - кураш тури бўлгани сабабли, унда спортчи жисмоний оғриқ, чарчоқ ва руҳий босимни енгишга одатланади. Бу жараёнда инсон иродаси мустаҳкамланади, сабр-тоқат ва тиришқоқлик каби хислатлар ривожланади.

3. *Ўз-ўзига ишонч ва мақсадга интилувчанлик*. Самбо машғулотида ҳар бир ютуқ меҳнат ва изланиш орқали қўлга киритилади. Бу эса спортчида ўз кучига ишонч, мақсадга эришишда қатъият ва изчилликни шакллантиради.

4. *Ҳурмат ва жамоавий ҳамжиҳатлик*. Самбо спорт тури жамоа муҳитини талаб қилади. Спортчи устозини, рақибини ва жамоадошларини ҳурмат қилиш, ўзаро ҳамкорлик ва дўстлик муносабатларини қадрлашни ўрганади. Бу фазилатлар ёшларда ижтимоӣ адаптация ва фуқаролик маданиятини юксалтиришда муҳим аҳамиятга эга.

5. *Ватанпарварлик ва фидойилик туйғулари*. Самбо спорти миллий ғурур, юртга муҳаббат ва Ватан ҳимоясига тайёрлик туйғусини кучайтиради. Бу спорт тури ички ишлар органлари тизимида хизмат қилишни орзу қилаётган ёшлар учун ҳам руҳий-маънавий тайёргарликнинг муҳим босқичидир.

6. *Психологик барқарорлик ва стрессга чидамлилиқ*. Самбо спортчилари рақобат муҳитида доимий равишда стресс ҳолатларига дуч келишади. Бу эса уларда мураккаб вазиятларда ҳам ўзини йўқотмаслик, эҳтиёткорлик ва масъулият билан ҳаракат қилиш кўникмасини шакллантиради.

Шу тарзда, самбо машғулоти ёшлар тарбиясида фақат жисмоний етуклик эмас, балки маънавий ва психологик барқарорликни таъминлайдиган самарали восита бўлиб хизмат қилади. Самбо спорти орқали тарбияланган ёшлар жамиятда фаол фуқаро сифатида шаклланиб, юрт равнақи ва хавфсизлиги учун муносиб ҳисса қўшишга тайёр бўлади.

Самбо орқали ватанпарварлик ва маънавий баркамолликни тарбиялаш.

Самбо спорти ёш авлодда ватанпарварлик, фидойилик ва маънавий баркамолликни шакллантиришда муҳим тарбиявий восита ҳисобланади. Ушбу спорт турининг асосий моҳияти - жисмоний куч ва маҳоратини нафақат шахсий

ютук учун, балки юрт ва жамоа манфаати йўлида қўллашга ўргатишдан иборатдир. Самбо нафақат жанг санъати, балки миллат маънавияти ва жасорат рамзи сифатида ҳам намоён бўлади.

Ўзбекистон Республикасида амалга оширилаётган “Ёшлар сиёсати тўғрисида”ги Қонун ва Президент фармонларида ёшларда ватанпарварлик, миллий ғурур ва фуқаролик масъулиятини юксалтириш устувор вазифалардан бири сифатида белгиланган. Шу нуқтаи назардан, самбо спорт тури бу мақсадларга эришишда амалдаги самарали восита сифатида хизмат қилади.

Самбо билан шуғулланиш жараёнида спортчи нафақат жисмоний куч-қувватини, балки психологик барқарорлик ва маънавий кадриятларини ҳам ривожлантиради. Машғулотлар давомида спортчи ўз устозига, жамоасига ва рақибига ҳурмат билан муносабатда бўлишни ўрганади. Бу орқали унда инсонийлик, адолат, бағрикенглик ва садоқат туйғулари шаклланади.

Самбо спортининг тарбиявий тизимида қуйидаги **ватанпарварлик ва маънавий баркамолликни ривожлантирувчи жиҳатларни** ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Миллий ғурур ва ўзликни англашни кучайтириш. Самбо миллий кураш анъаналари билан чамбарчас боғланган бўлиб, ёшларда миллий меросга ҳурмат, миллий ғурур ва ўзлигини англаш ҳиссини ривожлантиради.

2. Ватанга садоқат ва масъулият туйғусини шакллантириш. Самбо спортида ҳар бир ғалаба меҳнат ва ирода туфайли қўлга киритилади. Бу жараён ёшларда мақсадга интилиш, жамоа олдидаги масъулият ва юрти олдидаги бурчни ҳис қилиш фазилатларини мустаҳкамлайди.

3. Жангчи руҳи ва жасоратни ривожлантириш. Самбо спорт тури жанг санъатининг замонавий кўриниши бўлиб, спортчида жасорат, қўрқмаслик ва мураккаб вазиятларда ҳам тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини тарбиялайди. Бу эса ватан ҳимоясига тайёрлик туйғусини мустаҳкамлайди.

4. Ички ишлар тизими ва ҳарбий хизматга ҳурматни ошириш. Самбо спортининг ички ишлар тизимидаги аҳамияти бекиёсдир. У нафақат куч тузилмаларидаги хизмат учун жисмоний тайёргарликни таъминлайди, балки ёшларда ушбу тизимга нисбатан ҳурмат, ишонч ва қизиқишни кучайтиради.

5. Маънавий баркамоллик ва ахлоқий покликни ривожлантириш. Самбо спортчиси учун фақат ғалаба эмас, балки ҳалол рақобат, одоб ва инсонпарварлик ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу спорт тури орқали ёшлар ўз нафсини бошқариш, эҳтиром ва сабр билан ҳаракат қилишни ўрганадилар.

Шундай қилиб, самбо спорти ёшларда жисмоний куч ва иродавий чидамлилик билан бир қаторда маънавий бойлик, миллий ғурур ва ватанга садоқат туйғуларини уйғотади. Бу жиҳатдан самбо нафақат спорт тури, балки

ватанпарвар шахсни шакллантирувчи тарбиявий мактаб сифатида юксак илмий ва амалий аҳамиятга эга.

ХУЛОСА

Самбо спорти ёшларни жисмоний, маънавий ва психологик жиҳатдан ривожлантиришнинг муҳим воситаси ҳисобланади. У нафақат соғлом турмуш тарзини таъминлайди, балки шахсда ватанга садоқат, интизом ва иродавий барқарорликни шакллантиради. Шу боис, самбо спортини таълим муассасалари ва ички ишлар тизими фаолиятида кенг татбиқ этиш, ёш авлодни баркамол ва ватанпарвар этиб тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 14 сентябрдаги “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги ЎРҚ-406-сон Қонуни.
2. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги ““Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сон Фармони.
4. Юлдашев А. “Самбо спорти назарияси ва амалиёти”, Тошкент, 2021.
5. Громов В. “История и методика самбо”, Москва, 2018.
6. Тураев М.А. Курашчиларнинг тайёргарлиги: жисмоний ва руҳий камолот сари йўл. // Тадқиқотлар. 2025. №70 (2).
7. Тураев М.А. Самбо спортининг ривожланиши, аҳамияти ва жисмоний тарбиядаги ўрни. // Тадқиқотлар. 2025. №68 (1).