

САМБО СПОРТ ТУРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ РИВОЖЛАНИШДА ТУТГАН ЎРНИ

Тураев Муродхон Аюбхонович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли бошлиғи

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мақолада самбо спортининг жисмоний тарбия тизимидаги аҳамияти, ёшлар ва спортчиларда куч, чидамлилиқ, ҳаракат координацияси каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги роли таҳлил қилинган. Шу билан бирга, самбо машғулоти орқали шахсда ирода, интизом, масъулият ва стрессга чидамлилиқ каби муҳим психофизиологик ва маънавий сифатлар шаклланиши ёритилган. Самбо миллий ва халқаро спорт тури сифатида нафақат жисмоний салоҳиятни ошириш, балки ёш авлодни ватанпарварлик ва баркамол шахс сифатида тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида ҳам тадқиқ этилган.

Калит сўзлар: самбо, жисмоний тайёргарлик, куч, ирода, стрессга чидамлилиқ, миллий спорт, тарбия.

РОЛЬ САМБО В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ

Тураев Муродхон Аюбхонович

Начальник цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В статье анализируется значение самбо в системе физического воспитания, его роль в развитии таких физических качеств, как сила, выносливость, координация движений у молодежи и спортсменов. Вместе с тем, освещено формирование таких важных психофизиологических и духовных качеств личности, как сила воли, дисциплинированность, ответственность и стрессоустойчивость посредством занятий самбо. Самбо как национальный и международный вид спорта исследовался не только как средство повышения физического потенциала, но и как эффективное средство воспитания молодого поколения в духе патриотизма и гармоничной личности.

Ключевые слова: самбо, физическая подготовка, сила, воля, стрессоустойчивость, национальный спорт, воспитание.

THE ROLE OF SAMBO IN PHYSICAL AND SPIRITUAL DEVELOPMENT

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: The article analyzes the importance of sambo in the system of physical education, its role in the development of such physical qualities as strength, endurance, and coordination of movements in young people and athletes. At the same time, the formation of such important psychophysiological and spiritual qualities as will, discipline, responsibility, and stress resistance in a person through sambo training is highlighted. Sambo, as a national and international sport, has been studied not only as an effective means of increasing physical potential, but also as an effective means of educating the younger generation as patriots and harmoniously developed individuals.

Keywords: sambo, physical training, strength, willpower, stress resistance, national sport, upbringing.

КИРИШ

Спорт турлари орасида самбо нафақат техник ва тактик жиҳатдан юқори даражадаги кураш тизими, балки ёшлар тарбиясида ҳам кенг қўлланиладиган самарали восита ҳисобланади. Самбо русча “Самозащита без оружия” (куролсиз ўзини ҳимоя қилиш) иборасининг қисқартмаси бўлиб, у XX асрнинг бошларида шаклланган ва ҳозирда жаҳон миқёсида оммалашган.

Самбо спорти Ўзбекистонда ҳам юқори суръатлар билан ривожланиб, турли ёш тоифалари орасида машҳур бўлмоқда. Бу спорт тури ёшларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан тайёрлаш, уларда қатъият ва интизомни шакллантириш, шу билан бирга, миллий ғурур ва ватанпарварлик туйғуларини тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Шу билан бирга, самбо машғулотлари умумий жисмоний маданиятнинг ривожланиши, спорт орқали соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда ҳам катта аҳамиятга эга. Жисмоний фаолликнинг мунтазам тарзда амалга оширилиши стрессга чидамлилиқ, руҳий барқарорлик ва ақлий фаолликни оширишини кўрсатувчи кўплаб илмий тадқиқотлар мавжуд. Самбо эса ўзининг динамик машқлари, куч ва ирода талаб этувчи жиҳатлари билан мазкур вазифаларни амалга оширишда алоҳида ўрин тутди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг соғлом турмуш тарзини оммалаштириш, миллий спорт турларини ривожлантириш ва ёшлар ўртасида спортга қизиқишни кучайтиришга қаратилган фармон ва қарорлари самбо спортининг аҳамиятини янада оширмоқда. Хусусан, маҳалла ва таълим муассасаларида спорт тўғрақларини ташкил этиш, халқаро мусобақаларда самбочиларнинг иштирокини қўллаб-қувватлаш бу спорт турини барқарор ривожлантириш учун муҳим асос бўлиб хизмат қилмоқда.

Шу жиҳатдан, самбо спортини илмий жиҳатдан ўрганиш, унинг жисмоний ва маънавий ривожланишдаги ўрнини таҳлил қилиш ҳам назарий, ҳам амалий аҳамият касб этади.

Асосий қисм

Самбо машғулотида жараёнида спортчида куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва ҳаракатларни мувофиқлаштириш каби асосий жисмоний сифатлар ривожланади. Жисмоний жиҳатдан самбо кўп қиррали спорт тури ҳисобланади, чунки унда кураш усуллари билан биргаликда гимнастик машқлар, куч тайёргарлиги, ҳамда тактик фикрлаш ҳам уйғун ҳолда талаб қилинади. Бу жараён спортчиларнинг умумий жисмоний салоҳиятини оширибгина қолмай, уларнинг хизмат ёки кундалиқ ҳаётдаги стресс ҳолатларига чидамлилигини ҳам кучайтиради.

Самбо машғулотида шахсда иродавий сифатларни шакллантиради. Спортчи доимий равишда рақибга қарши чидамлилиқ кўрсатиши, ғалаба учун интилиши, мағлубиятдан ҳулоса чиқариши ва ўзини руҳий жиҳатдан қувватлантириши керак. Шунинг учун самбо нафақат жисмоний, балки маънавий-ахлоқий тарбияда ҳам катта аҳамиятга эга.

Қўшимча жиҳат сифатида таъкидлаш мумкинки, самбо машғулотида жараёнида спортчиларда стратегик фикрлаш ва вазиятни тез баҳолаш қобилияти ҳам ривожланади. Чунки ҳар бир беллашувда рақибнинг ҳаракатини олдиндан сезиш, унга нисбатан тезкор ва самарали жавоб бериш курашнинг асосий шартларидан ҳисобланади. Бу эса спортчининг ҳаётий фаолиятида ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, уларни қарор қабул қилишда қатъиятли ва масъулиятли қилади.

Самбо спорт турининг яна бир муҳим томони — унинг миллий ва маданий қирраларидир. Халқаро мусобақаларда самбочиларнинг муваффақиятли иштирок этиши мамлакат обрўсини юксалтириб, ёшларда миллий ғурур ва ватанпарварлик ҳиссини мустаҳкамлайди. Шунингдек, самбо спорт мактаблари ва клублари орқали маҳаллаларда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ёшларни ёмон одатлардан асраш ва уларни ижтимоий фаол шахслар сифатида тарбиялаш имконияти яратилади.

Шу билан бирга, самбо машғулотида тиббий-биологик жиҳатдан ҳам инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади. Мунтазам машғулотида қон айланишини яхшилайдиган, мушак-суяк тизимини мустаҳкамлайдиган, иммунитетни кўтариб, турли касалликларнинг олдини олишга хизмат қилади. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кураш турлари, жумладан самбо билан шуғулланувчи ёшларда реакция тезлиги, моторика ва когнитив қобилиятлар ҳам юқори даражада ривожланади.

Ўзбекистонда самбо спортининг ривожланиши давлат сиёсатидаги спорт ва соғлом турмуш тарзига эътибор билан ҳам уйғун. Президент фармон ва қарорларида ёшлар орасида спортни оммалаштириш, миллий ва халқаро мусобақаларда муносиб иштирок этиш, юқори малакали мураббийлар тайёрлаш каби вазифалар белгиланган. Самбо спорт мактаблари ва клублари орқали ёшлар соғлом турмуш тарзига жалб қилиниб, уларнинг маънавий баркамоллиги таъминланмоқда.

ХУЛОСА

Самбо спорти жисмоний тайёргарлик ва спорт маҳоратни ривожлантириш билан бирга, шахсининг маънавий ва ахлоқий сифатларини ҳам шакллантиради. Бу спорт тури орқали спортчи кучли, чидамли, интизомли ва стрессга чидамли шахсга айланади. Самбо миллий спорт тури сифатида ёш авлодда ватанпарварлик, ирода ва кучли ҳаётини позицияни тарбиялайди. Шу сабабли самбони нафақат спорт майдонида, балки таълим-тарбия жараёнларида ҳам кенг қўллаш мақсадга мувофиқдир.

АДАБИЁТЛАР

1. Абдуллаев А., Каримов Ш. Спорт назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2019.
2. Мамажонов Н. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2020.
3. Ходжиев Ҳ., Абдурахмонов А. Кураш ва миллий спорт турлари. – Тошкент, 2018.
4. Ражабов Б. Самбо спорти: назария ва амалиёт. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2021.
5. Раҳимов Ш. Жисмоний тарбия ва спорт психологияси. Тошкент, 2017.
6. Муродов А. Ёшлар тарбиясида миллий спорт турларининг аҳамияти. // “Жисмоний тарбия ва спорт” илмий-амалий журнали, №3, 2022. – Б. 45–50.
7. Шарипов Д. Ўқувчи ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда самбо спорт турининг ўрни. // “Педагогика ва психология” журнали, №2, 2021. – Б. 37–41.
8. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг соғлом турмуш тарзи ва ёшларни спортга жалб қилиш тўғрисидаги фармон ва қарорлари. – “Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами”, 2020–2023 йиллар.
9. Жўраев У. Спортчи шахсини ривожлантиришда ирода ва интизомнинг аҳамияти. // “Жисмоний тарбия ва спорт журнали”, №4, 2019. – Б. 12–16.
10. Хамидов О. Миллий спорт турлари орқали ёшларда ватанпарварликни тарбиялаш. // “Тарбия илмий журнали”, №1, 2020. – Б. 28–33.