# САМБОНИНГ ЁШЛАР ТАРБИЯСИДАГИ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

**Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўғли**
Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси
Joraboyevmirzamurod@gamail.com
Тел: 99.055-12-20

***Аннотация:*** *Мазкур мақолада самбо спорт турининг ёшлар тарбиясидаги ўрни, унинг жисмоний, маънавий ва психологик ривожланишга таъсири таҳлил қилинган. Самбо машғулотлари ёшларда жисмоний тайёргарлик, ирода, интизом, жасорат ва ватанпарварлик каби муҳим сифатларни шакллантириши ёритилган. Шунингдек, спорт машғулотлари орқали ёшларни соғлом турмуш тарзига йўналтириш ва уларни турли салбий иллатлардан ҳимоя қилишнинг аҳамияти асослаб берилган.*

***Калит сўзлар:*** *самбо, ёшлар тарбияси, жисмоний тайёргарлик, ватанпарварлик, иродавий сифатлар, спорт, маънавий тарбия, соғлом турмуш тарзи.*

***Аннотация:*** *В данной статье проанализированы роль и значение самбо в воспитании молодежи, а также его влияние на физическое, духовное и психологическое развитие. Освещено, что занятия самбо способствуют формированию у молодежи таких важных качеств, как физическая подготовленность, воля, дисциплина, смелость и патриотизм. Кроме того, обоснована важность спортивных*

*тренировок в формировании здорового образа жизни и защите молодежи от различных негативных явлений.*

***Ключевые слова:*** *самбо, воспитание молодежи, физическая подготовка, патриотизм, волевые качества, спорт, духовное воспитание, здоровый образ жизни.*

***Abstract:*** *This article analyzes the role and importance of Sambo in youth education and its influence on physical, moral, and psychological development. It is highlighted that Sambo training contributes to the formation of such important qualities in young people as physical fitness, willpower, discipline, courage, and patriotism. In addition, the importance of sports training in promoting a healthy lifestyle and protecting youth from various negative influences is substantiated.*

***Keywords:*** *Sambo, youth education, physical training, patriotism, volitional qualities, sport, moral education, healthy lifestyle.*

**Кириш**

Бугунги кунда ёш авлодни жисмонан соғлом, маънан етук ва ватанпарвар инсонлар қилиб тарбиялаш давлат сиёсати даражасидаги муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Жамият тараққиётида ёшларнинг жисмоний ва маънавий салоҳияти муҳим ўрин тутади. Шу сабабли спортнинг турли йўналишлари, айниқса жанг санъатлари орқали ёшларни тарбиялаш масаласи долзарб аҳамият касб этмоқда.

Самбо нафақат спорт тури, балки инсоннинг жисмоний ва руҳий имкониятларини ривожлантирувчи тарбия воситаси сифатида ҳам катта аҳамиятга эга. Ушбу спорт тури ёшларда куч, чаққонлик, чидамкорлик ва тезкорлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бирга,

ирода, интизом, жасорат ва ўзини бошқара олиш қобилиятларини ҳам шакллантиради.

Самбо машғулотлари орқали ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш, уларни турли зарарли одатлар ва ҳуқуқбузарликлардан ҳимоя қилиш имконияти яратилади. Шу нуқтаи назардан самбонинг тарбиявий аҳамиятини илмий жиҳатдан ўрганиш муҳим ҳисобланади.

**Асосий қисм.**

**Адабиётлар таҳлили.**

Спорт педагогикаси ва психологияси соҳасидаги тадқиқотларда жанг санъатлари инсон тарбиясида муҳим восита сифатида баҳоланади. Олимларнинг фикрича, самбо машғулотлари инсонда нафақат жисмоний тайёргарликни, балки маънавий-ахлоқий сифатларни ҳам ривожлантиради.

Тадқиқотчилар самбо машғулотлари ёшларда интизом, масъулият, ўзига ишонч ва қийин вазиятларда тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини шакллантиришини таъкидлайдилар. Шунингдек, жамоада машқ қилиш орқали ўзаро ҳурмат, ҳамжиҳатлик ва дўстона муносабатлар ривожланиши қайд этилган.

Айрим тадқиқотларда самбонинг ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясидаги аҳамияти ҳам алоҳида ёритилган. Унда ёшларда жасорат, матонат ва Ватан ҳимоясига тайёрлик каби сифатларни шакллантиришда спортнинг ўрни юқори баҳоланади.

**Тадқиқот методологияси.**

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, анкета сўровномаси, суҳбат ва қиёсий таҳлил усулларидан фойдаланилди. Самбо билан

шуғулланувчи 13-18 ёшли спортчиларнинг жисмоний ва психологик кўрсаткичлари ўрганилди.

Тадқиқотда қуйидаги йўналишлар таҳлил қилинди:

- жисмоний тайёргарлик даражаси;
- интизом ва машғулотларга муносабат;
- иродавий сифатларнинг ривожланиши;
- жамоадаги муносабатлар;
- соғлом турмуш тарзига амал қилиш ҳолати.

Шунингдек, мураббийлар ва ота-оналар фикрлари ҳам ўрганилиб, таҳлил қилинди.

**Натижалар ва муҳокама.**

Тадқиқот натижалари самбо билан мунтазам шуғулланувчи ёшларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари юқори эканини кўрсатди. Айниқса, куч, чаққонлик, тезкорлик ва чидамкорлик сифатларининг яхши ривожлангани кузатилди.

Шу билан бирга, самбо машғулотлари ёшларда интизом, масъулият ва ўзини назорат қилиш қобилиятини шакллантириши аниқланди. Машғулотларда мунтазам қатнашувчи спортчиларнинг дарсларга муносабати ва ижтимоий фаоллиги юқори экани маълум бўлди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, самбо спорт тури ёшларнинг психологик барқарорлигини мустаҳкамлашга ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Мусобақалар жараёнида стрессга чидамлилик, ўз ҳиссиётларини бошқариш ва тез қарор қабул қилиш қобилияти ривожланади.

Шунингдек, самбо машғулотлари ёшларни турли салбий иллатлар, жумладан, гиёҳвандлик, интернетга қарамлик ва ҳуқуқбузарлик ҳолатларидан узоқлаштиришда муҳим аҳамиятга эга экани аниқланди.

**Хулоса.**

Самбо ёшлар тарбиясида муҳим ўрин тутадиган спорт турларидан бири ҳисобланади. У нафақат жисмоний тайёргарликни ривожлантиради, балки ёшларда маънавий-ахлоқий ва иродавий сифатларни ҳам шакллантиради.

Тадқиқот натижаларига кўра, самбо машғулотлари ёшларда интизом, жасорат, ватанпарварлик ва соғлом турмуш тарзига интилишни ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабли таълим муассасалари ва спорт мактабларида самбо тўгаракларини кенг ривожлантириш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

**Таклифлар**.

- Таълим муассасаларида самбо тўгараклари фаолиятини кенгайтириш.
- Ёшлар ўртасида самбо мусобақаларини мунтазам ташкил этиш.
- Самбо орқали ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини кучайтириш.
- Мураббийларнинг педагогик ва психологик тайёргарлигини ошириш.
- Самбо машғулотларига қизлар ва ўғил болаларни кенг жалб қилиш.
- Спорт инфратузилмасини замонавий талаблар асосида такомиллаштириш.

**ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:**

1. Харлампиев А.А. Система самбо. – Москва: Физкультура и спорт, 2016.

2. Озолин Н.Г. Психология и педагогика спорта. – Москва: Спорт, 2018.

3. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.

4. Верхошанский Ю.В. Теория и методика спортивной подготовки. – Москва, 2017.

5. Каримов У.К. Жанг санъатлари педагогикаси. – Тошкент: Фан, 2021.

6. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2019.

7. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2018.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2017.