

САМБО СПОРТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ, АҲАМИЯТИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАГИ ЎРНИ

Тураев Муродхон Аюбхонович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли бошлиғи

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада самбо спорт турининг пайдо бўлиши, унинг техник ва тактик хусусиятлари, замонавий спорт тизимидаги аҳамияти ҳамда жисмоний тарбия ва ёшлар тарбиясидаги ўрни таҳлил қилинган. Шунингдек, самбо билан шуғулланишнинг инсон организмига ижобий таъсири ҳақида илмий далиллар келтирилган.

Калит сўзлар: Самбо, кураш, жисмоний тарбия, спорт, ўсмирлар, техник-тактик тайёргарлик.

РАЗВИТИЕ, ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ САМБО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Тураев Муродхон Аюбхонович

Начальник цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется возникновение самбо, его технико-тактические особенности, значение в современной спортивной системе, а также его роль в физическом воспитании и воспитании молодежи. Также представлены научные данные о положительном влиянии занятий самбо на организм человека.

Ключевые слова: Самбо, борьба, физическая культура, спорт, юношеская, технико-тактическая подготовка.

THE DEVELOPMENT, IMPORTANCE, AND ROLE OF SAMBO IN PHYSICAL EDUCATION

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 analyzes the emergence of sambo, its technical and tactical characteristics, its significance in the modern sports system, and its role in physical education and youth development. Scientific evidence of the positive impact of engaging in sambo on the human body is also presented.

Keywords: Sambo, wrestling, physical education, sports, youth, technical and tactical training.

КИРИШ

Самбо (русчадан “Самооборона без оружия” - қуролсиз ўзини ҳимоя қилиш) - бу спорт ва амалий кураш тури бўлиб, XX аср бошларида Совет Иттифокида яратилган [1]. У жаҳон миқёсида тан олинган ва айни пайтда ҳам профессионал спорт сифатида, ҳам ўзини ҳимоя қилиш воситаси сифатида кенг қўлланилади. Самбо нафақат жисмоний ривожланиш, балки ақлий фаоллик, ирода ва интизомни шакллантиради [2].

Самбо спорт тури нафақат ҳарбий-амалий жиҳатдан, балки миллий ва маданий бойликларни бирлаштирувчи спорт тури сифатида ҳам муҳим аҳамият касб этади [3]. У ўз таркибида турли халқлар миллий кураш анъаналарини, жумладан, ўзбек кураши, қozoқларнинг “қурес”и, Кавказ халқларининг “чидаоба”, “гюлеш”, ҳамда Япониянинг дзюдо ва жиу-житсу каби машҳур мактабларининг техникаларини мужассам этган [4].

1940-йилларда самбо Совет Армиясида расман жанговар тайёргарликнинг бир қисми сифатида жорий қилинган. Ундан ҳарбийлар, полиция ва махсус кучлар ходимлари фойдаланган. 1960-йилларга келиб, самбо халқаро майдонда тан олина бошланди. 1966 йилда Самбо бўйича биринчи Жаҳон чемпионати ўтказилди. Бу мусобақа самбонинг халқаро спорт сифатида ривожланишига кенг йўл очди.

1972 йили самбо расман Халқаро Олимпия Қўмитаси томонидан тан олинган спорт турлари рўйхатига киритилди, ҳарчанд у ҳалигача Олимпия ўйинлари дастурига кирмаган. Шундан сўнг, дунёнинг кўплаб мамлакатларида самбо федерациялари ташкил этилди ва ушбу спорт билан шуғулланувчилар сони ошиб борди.

Хусусан, 1984 йилда тузилган FIAS (International Sambo Federation) - Халқаро Самбо Федерацияси, самбонинг халқаро миқёсда ривожланишини таъминловчи етакчи ташкилотга айланди. Ҳозирги кунда самбо 120 дан ортиқ

мамлакатда ривожланган бўлиб, жаҳон, қитъа ва минтақавий чемпионатлар мунтазам ўтказиб келинмоқда.

Самбо 1930 йилларда Василий Ощепков ва Виктор Спиридонов каби мутахассислар томонидан турли халқлар миллий кураш элементларини жамлаш орқали яратилган. Ощепков дзюдо бўйича Японияда таълим олган ва унинг техникаларини рус кураш анъаналари билан уйғунлаштирган. 1938 йилда самбо расмий спорт тури сифатида эътироф этилди.

Самбо икки асосий йўналишга бўлинади:

- Спорт самбоси – белбоғ ва кийим элементлари орқали турли усуллар, жумладан, йиқитиш, буриш, бўғиш каби техникаларга асосланган.

- Жанговар самбо (боевое самбо) – ҳарбий тайёргарлик учун мўлжалланган, унда зарбалар, бўғишлар ва бошқа амалий техникалар мавжуд.

Самбочиларнинг техник тайёргарлиги қуйидаги жиҳатларни қамраб олади:

- Жисмоний тайёргарлик (куч, чидамлилик, тезлик)
- Техник маҳорати (усулларни мукаммал ўзлаштириш)
- Тактик фикрлаш (жанг пайтида тўғри қарор қабул қилиш)

Самбо билан шуғулланиш инсоннинг умумий жисмоний ҳолатини яхшилади, иммунитетини мустаҳкамлайди, мушакларни ривожлантиради ва асаб тизимини барқарорлаштиради. Шу билан бирга, спортчини интизомга, сабр-тоқатга, етук феъл-атворга ўргатади. Ушбу хусусиятлар ёш авлодни ватанпарварлик, мардлик ва қатъият руҳида тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга.

Самбо - бу фақатгина рақобатбардош спорт тури эмас, балки инсон шахсиятини ҳар томонлама ривожлантирувчи кучли тарбиявий восита ҳисобланади. Ушбу спорт тури билан мунтазам шуғулланиш ёшларда нафақат жисмоний қобилиятларни ривожлантиради, балки маънавий баркамоллик, интизом, ирода ва масъулият туйғусини шакллантиради.

Жисмоний томондан қаралганда, самбо инсон организмнинг барча асосий жисмоний сифатларини - тезлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик ва мувозанатни ривожлантиради. Бу эса, айниқса, ўсмирлар ва ёшлар организмнинг тўғри шаклланиши учун жуда муҳим. Шундай фикр мавжудки, самбо билан шуғулланган болалар бошқа спорт турларига нисбатан кўпроқ ҳолда соғлом турмуш тарзини танлашади ва салбий одатлардан (масалан, чекиш, ичкиликбозлик) узоқ бўлишади.

Маънавий-ахлоқий жиҳатдан эса, самбо - рақибга ҳурмат, жамоавий руҳ, сабр-тоқат ва ватанпарварлик туйғуларини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Мусобақалар жараёнидаги ютиш ва ютқизиш тажрибалари орқали спортчилар ҳаётдаги муваффақият ва муваффақиятсизликларга нисбатан тўғри муносабатда бўлишни ўрганадилар. Шу билан бирга, улар ўз устозларига, жамоа

аъзоларига ва рақибларга нисбатан одобли ва масъулиятли бўлишга одатланадилар.

Бундан ташқари, самбодаги ҳарбий-амалий элементлар ёшларни ўзини ҳимоя қилиш, хавфсизлик қоидаларига амал қилиш ва фавқулодда ҳолатларда ўзини йўқотмаслик каби ҳаётий кўникмаларга эга бўлишларига ёрдам беради. Бу, айниқса, замонавий жамиятда бола ва ёшлар учун жуда муҳим ҳисобланади.

Самбочиларнинг маънавий юксалишида спортнинг ғолиблик фалсафаси, ҳалол кураш ва меҳнатга асосланган муваффақият тушунчаси ҳам катта аҳамиятга эга. Самбо инсонни фақат жисмонан эмас, балки руҳан ҳам мустаҳкамлайди. У инсонни ҳаётдаги қийинчиликлардан кўркмасдан, уларни енгишга интиладиган баркамол шахс сифатида шакллантиради.

Ўзбекистонда самбо спорт турининг илк ривожланиши 1960-1970 йилларга тўғри келади. Бу даврда собиқ Совет Иттифоқи таркибида бўлган Ўзбекистонда самбо расмий спорт тури сифатида спорт мактабларида жорий этилди. Илк самбочилар жисмоний тарбия техникумлари ва ҳарбий қисмлар қошида фаолият олиб борган секцияларда тайёрланган.

1991 йилда Ўзбекистон мустақилликка эришгач, самбо спорт тури янада янги босқичга кўтарилди. 1992 йили Ўзбекистон Самбо Ассоциацияси ташкил этилди ва спортчиларни миллий ва халқаро мусобақаларга тайёрлаш тизими шакллантирилди. Қисқа вақт ичида Ўзбекистон самбочилари Осиё ва жаҳон чемпионатларида фаол иштирок этиб, медаллар соҳибига айланишди.

Айниқса, сўнгги ўн йилликда ҳукумат томонидан спортни ривожлантириш бўйича қабул қилинган дастурлар самбонинг оммалашишига кучли туртки берди. Вилоятларда, туманларда ва мактаб спорт комплексларида самбо секциялари очилди, малакали мураббийлар тайёрланмоқда.

Бугунги кунда Ўзбекистон самбочилари FIAS томонидан ўтказиладиган халқаро чемпионатларда мунтазам равишда қатнашиб, юқори натижаларга эришмоқда. Масалан, 2023 ва 2024 йилларда бўлиб ўтган Жаҳон чемпионатларида ўзбекистонлик ёш ва катта ёш тоифасидаги спортчилар бир неча олтин, кумуш ва бронза медалларни қўлга киритишди.

Шунингдек, самбо спорт тури Ўзбекистонда болалар ва ўсмирлар тарбиясида ҳам муҳим ўрин тута бошлади. Кўплаб мактаблар ва академик лицейлар қошида самбо тўғараклари ташкил этилган. Бу эса ёш авлодни жисмоний, ахлоқий ва маънавий жиҳатдан тарбиялашга ижобий таъсир кўрсатмоқда.

ХУЛОСА

Самбо - бу нафақат спорт тури, балки жисмоний ва маънавий баркамолликни шакллантирадиган воситадир. У ёшларни соғлом турмуш тарзига, интизомли ва иродали шахс сифатида тарбиялашда муҳим ўрин тутади.

Самбонинг техник ва амалий жиҳатларини чуқур ўрганиш ҳамда уни оммалаштириш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан биридир.

АДАБИЁТЛАР

1. Ощепков В.С. “Самбо: История и техника”. Москва, 1987.
2. Спиридонов В.А. “Боевой самбо”. Ленинград, 1941.
3. Гаткин Е.Я. “Всё о самбо”. Москва, 2013.
4. Халқаро самбо федерацияси (FIAS) расмий сайти.
5. Наврузов Б. Историческое развитие самбо: от зарождения до современности. // Вестник Науки. 2024.
6. Носов С.А., Баев В.Е. Международный вид спортивного и прикладного единоборства - самбо. Основатель, виды, общая характеристика. // Наука-2020. 2021.
7. Газиёв Ш.Ш. Самбо ривожланишининг тарихий асослари. // Фан-Спортга. 2023.