



ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ ЎСМИРЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДАГИ РОЛИ

Тўраев Фаррух Ҳаким ўгли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада яккакураш спорт турларининг ўсмирлар тарбиясидаги роли ва аҳамияти ёритилган. Яккакураш турларининг ўсмирларда масъулият, сабр-тоқат, интизом ва ўзига ишончни шакллантиришга қўшаётган ҳиссаси таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: яккакураш спорт турлари, ўсмирлар тарбияси, жисмоний ривожланиш, маънавий сифатлар, стрессга чидамлилиқ.

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ

Тураев Фаррух Ҳаким угли

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: В данной статье описывается роль и значение спортивных единоборств в воспитании подростков. Анализируется вклад спортивных единоборств в формирование ответственности, терпения, дисциплинированности и уверенности в себе у подростков.

Ключевые слова: боевые искусства, воспитание подростков, физическое развитие, духовные качества, стрессоустойчивость.

THE ROLE OF COMBAT SPORTS IN THE EDUCATION OF ADOLESCENTS

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com



Abstract: This article describes the role and significance of combat sports in the education of adolescents. The contribution of combat sports to the formation of responsibility, patience, discipline and self-confidence in adolescents is analyzed.

Key words: martial arts, education of adolescents, physical development, spiritual qualities, stress resistance.

КИРИШ

Ўсмирлик даври шахс шаклланиши учун муҳим босқич ҳисобланади. Ушбу даврда ёшларнинг фаолияти ва қизиқишлари келажакдаги шахсий ва ижтимоий қобилиятларини шакллантиришга ёрдам беради. Яккакураш спорт турлари ўсмирларнинг жисмоний, маънавий ва психологик ривожланишига ижобий таъсир кўрсатадиган спорт турларидан бири сифатида алоҳида аҳамиятга эга. Бу спорт турлари орқали ўсмирлар ўзини тутиш, ўзига ишонч ва бошқаларга ҳурмат билан муносабатда бўлиш каби сифатларни шакллантирадилар.

Яккакураш спорт турлари ўсмирларда турли маънавий ва ижтимоий сифатларни ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади, жумладан:

✓ Интизом ва масъулият: Яккакураш машғулотлари ўз тартиби ва қоидаларига эга бўлиб, уларга риоя қилиш орқали ўсмирларда интизом шаклланади. Ҳар бир машғулотдаги масъулият ва тайёргарлик ўсмирларнинг ўзига бўлган ишончини оширади.

✓ Ўзига ишонч ва мақсадга интилиш: Яккакураш спорт турларида мунтазам машғулотлар ўсмирларнинг ўзига ишончини оширади. Улар ўз қобилиятларини аниқлаб, мақсадлар сари интилишни ўрганадилар.

✓ Сабр-тоқат ва чидамлик: Машғулотлар ва мусобақалар давомида учрайдиган қийинчиликлар сабр-тоқат ва чидамликни шакллантиради. Ўсмирлар бу спорт турлари орқали жисмоний ва маънавий чидамли бўлишни ўрганадилар.

✓ Дўстлик ва жамоада ишлаш: Яккакураш турларидаги мусобақаларда бошқа спортчилар билан дўстона муносабатда бўлиш, бир-бирига ҳурмат билан муносабатда бўлиш ўсмирларда ижтимоий кўникмаларни ривожлантиради. Ушбу турдаги машғулотлар жамоада ишлаш кўникмасини ҳам шакллантиради.

Яккакураш спорт турлари орқали шаклланадиган маънавий сифатлар.



Ўсмирлар тарбиясида ёшлар онгида маънавий қадриятларни шакллантириш муҳимдир. Яккакураш спорт турлари ўзининг мазмун ва моҳияти билан ёшлар онгида қуйидаги маънавий сифатларни ривожлантиради:

✓ **Ҳурмат ва этикет:** Яккакураш спорт турларида ёшлар ўз устозларига, рақибларига ҳурмат билан муносабатда бўлишни ўрганадилар. Бундай муносабатни ўрганиш уларнинг ижтимоий ва шахсий муносабатларида ҳам ўз аксини топади.

✓ **Жасорат ва ҳалоллик:** Яккакураш спорт турлари ўсмирларга ҳалолликни ва жасоратни ўргатади. Ушбу сифатлар ўсмирларга тўғри қарор қабул қилишда, дўстлар ва яқинлар билан муносабатларда, шунингдек, ҳаётий қийинчиликларни енгилда ёрдам беради.

✓ **Ўзига бўлган ишонч ва сабр:** Яккакураш спорт турларида қатнашиш ўсмирларда ўз қобилиятига ишонч уйғотади, бу эса уларнинг келгуси ҳаётида муҳим рол ўйнайди. Машғулотлар жараёнидаги мунтазамлик ва сабрлилик ўқув жараёнида ва турли ҳаётий ҳолатларда уларга фойда келтиради.

Яккакураш спорт турларининг психологик ривожланишга таъсири. Яккакураш спорт турлари ўсмирлар психологиясига ижобий таъсир кўрсатиб, уларни стресс ва турли хил ҳолатларда ўзини тутишга ўргатади:

✓ **Стрессга чидамлик:** Мусобақаларда ва машғулотларда учрайдиган психологик босим ўсмирларнинг стрессга чидамли бўлиш қобилиятини шакллантиради. Бундай тайёргарлик уларга ҳаётда учрайдиган қийинчиликларни енгилда ёрдам беради.

✓ **Эмоцияларни бошқариш:** Яккакураш спорт турларида ҳиссиётларни назорат қилиш муҳим аҳамиятга эга. Ўсмирлар ўз кўркев, ғазаб ёки ҳаяжон каби ҳиссиётларни бошқара олиш кўникмасини ривожлантирадилар.

Шу билан бирга, яккакураш спорт турлари ўсмирлар ҳаётидаги бир қатор соҳаларга ижобий таъсир кўрсатади. Масалан, яккакураш машғулотлари ўсмирларда масъулият, диққат ва сабр-тоқатни шакллантиради, бу эса таълим жараёнида ҳам ўз аксини топади. Мунтазамлик ва интизом уларга мактабда ва бошқа ўқув муассасаларида яхшироқ натижаларга эришишга ёрдам беради. Яккакураш машғулотлари ўсмирларда ўз ҳаракатлари ва қарорлари учун масъулиятни ҳис қилишни ўргатади. Улар ҳар бир қарорнинг натижасини тушунишни ва ҳаётда муваффақиятга эришиш учун аниқ мақсадлар қўйишни ўрганадилар.

Яккакураш спорт турлари кўп ҳолатларда якка шахсий машғулотлар деб ҳисобланса-да, улар жамоавийлик ва дўстона муҳитда ривожланади.



Яккакураш клублари ва жамоаларда ўсмирлар бир-бирларини қўллаб-қувватлайдилар, мусобақаларда бир-бирларига ёрдам кўрсатадилар. Бу эса уларда ижтимоий кўникмалар, дўстлик ва жамоада ишлаш кўникмасини ривожлантиради. Машғулотлар ва мусобақаларда бир-бирига ҳурмат билан муносабатда бўлиш уларга келажакда ҳам ҳаётда одамлар билан муносабатларни яхшилашга ёрдам беради. Ўсмирлар ўрганган ҳурматли муносабатлар уларнинг ижтимоий ҳаётида катта роль ўйнайди.

Бундан ташқари, яккакураш спорт турлари ўсмирлардаги маънавий қадриятларнинг мустаҳкамланишига ҳам катта таъсир кўрсатади: Ўсмирлар турли мусобақаларда иштирок этиш орқали ўз юрти, клуби ёки жамоасига нисбатан фахр туйғусини ҳис қиладилар. Бу уларда жамоа аъзолари билан масъулиятли муносабатлар ўрнатишни ва жамоавий мақсадларга интилишни ривожлантиради. Яккакураш турларида ҳалоллик асосий қадриятлардан бири ҳисобланади. Ҳар бир рақибга адолатли муносабат ва улар билан ҳалоллик асосида курашиш ёшларнинг маънавий ривожланишида муҳим ўрин тутди. Шунингдек, яккакураш спорт турлари ўсмирларнинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бу эса уларнинг умумий саломатлигини яхшилашга ёрдам беради. Яккакураш спорт турлари ўсмирларда фаол ва соғлом турмуш тарзини шакллантиради. Бу машғулотлар орқали уларнинг фаолияти ошади ва уларда спорт билан шуғулланиш одати пайдо бўлади. Яккакураш спорт турлари орқали ўсмирлар таналарини назорат қилишни ва сақлашни ўрганадилар, бу эса уларнинг умумий соғлигини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

ХУЛОСА

Яккакураш спорт турлари ўсмирлар тарбиясида муҳим восита ҳисобланади. Бу спорт турлари ёшлар жисмоний ва маънавий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиб, уларнинг келажакда муваффақиятли шахслар бўлиб етишишида катта роль ўйнайди. Ўсмирлар тарбиясида яккакураш спорт турларини фаол қўллаш орқали ёшлар ўртасида соғлом ва маънавий жиҳатдан мустаҳкам авлодни шакллантириш мумкин.

АДБИЁТЛАР

1. Йўлдошев Ҳ. Ўсмирлар тарбиясида спортнинг аҳамияти. Тошкент., 2020.
2. Қосимов У. Яккакураш турларининг психологик асослари. Жисмоний тарбия ва спорт илмий журнали, 2017.
3. Нурматов Р. Жисмоний тарбия ва спорт психологияси. Тошкент: 2019.



4. Мадрахимов Ж. Ёшлар маънавий тарбиясида спортнинг ўрни. Маънавият ва маърифат журнали, 2018.
5. Тошпўлатов С. Ўсмирларнинг жисмоний ривожланишида яққакураш спорт турларининг таъсири. Тошкент, 2021.
6. Сергеев А.В. Физическая подготовка и воспитание подростков через единоборства. Москва, 2019.
7. Петров И.Н. Психологические аспекты единоборств. Психология спорта и физического воспитания, 2020.
8. Кузнецов С. Основы спортивной психологии. Санкт-Петербург, 2021.
9. Шестаков М.Г. Физическое и духовное развитие молодежи через спорт. Физическая культура и спорт, 2017.
10. Григорьев Д.И. Единоборства как инструмент воспитания дисциплины и самоорганизации. Москва, 2022.
11. Тарасов А.В. Психологические аспекты занятий боевыми искусствами. Журнал психологии и спорта, 2022.