ЖАНГОВАР САМБО: НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ АСОСЛАРИ

Тўраев Фаррух Хаким ўғли
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли
катта ўқитувчиси
farruxtorayev555@gmail.com
телефон: 90-827-00-87

Аннотация: *Мазкур мақолада жанговар самбонинг келиб чиқиши, ривожланиш босқичлари ҳамда унинг жисмоний ва амалий тайёргарлик тизимидаги ўрни таҳлил қилинган. Жанговар самбо нафақат спорт тури, балки ҳарбий ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимларини тайёрлашда муҳим восита сифатида қаралади. Тадқиқотда жанговар самбо техникаси, тактикаси ва унинг шахсий хавфсизликни таъминлашдаги аҳамияти ёритилган.*

Калит сўзлар: *жанговар самбо, жисмоний тайёргарлик, қўл жанги, ўзини ҳимоя қилиш, махсус тайёргарлик, ҳарбий спорт, техника ва тактика.*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены теоретические и практические основы боевого самбо, его роль в системе физической и специальной подготовки, а также значение в обеспечении личной безопасности. Боевое самбо анализируется как эффективное средство формирования навыков рукопашного боя, самозащиты и нейтрализации противника в экстремальных условиях. В ходе исследования изучено влияние технических и тактических приемов боевого самбо на развитие*

физических качеств и психологической устойчивости. Обоснована необходимость внедрения элементов боевого самбо в подготовку сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих.

Ключевые слова: *боевое самбо, физическая подготовка, рукопашный бой, самозащита, специальная подготовка, техника и тактика.*

Abstract: *This article examines the theoretical and practical foundations of combat Sambo, its role in the system of physical and special training, and its importance in ensuring personal safety. Combat Sambo is analyzed as an effective means of developing hand-to-hand combat skills, self-defense abilities, and techniques for neutralizing an opponent in extreme conditions. The study investigates the impact of technical and tactical elements of combat Sambo on the development of physical qualities and psychological resilience. The necessity of integrating combat Sambo elements into the training of law enforcement officers and military personnel is substantiated.*

Keywords: *combat Sambo, physical training, hand-to-hand combat, self-defense, special training, technique and tactics.*

Кириш.

Бугунги кунда хавфсизликни таъминлаш ва турли экстремал вазиятларда самарали ҳаракат қилиш қобилияти алоҳида аҳамият касб этмоқда. Айниқса, ҳарбий хизматчилар ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимлари учун жанговар самбо каби жанг санъатларини ўрганиш зарур ҳисобланади.

Жанговар самбо – бу самбо спорт турининг махсус йўналиши бўлиб, у амалий жанг шароитида ўзини ҳимоя қилиш, рақибни

зарарсизлантириш ва хавфли вазиятларда тўғри қарор қабул қилишга қаратилган. Унда спорт самбосидан фарқли равишда зарба бериш, қулфлаш, бўғиш ва қуролсизлантириш усуллари кенг қўлланилади.

Ушбу спорт тури инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш билан бирга, унинг психологик тайёргарлигини ҳам мустаҳкамлайди.

Адабиётлар таҳлили.

Жанг санъатлари бўйича олиб борилган тадқиқотларда жанговар самбо юқори самарали амалий тайёргарлик воситаси сифатида баҳоланади. Олимларнинг фикрича, ушбу спорт тури инсонда куч, чидамкорлик, тезкорлик ва координация каби жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Тадқиқотчилар жанговар самбонинг асосий устунлиги унинг универсаллигида эканини таъкидлайдилар. Унда турли жанг усуллари бирлаштирилган бўлиб, бу инсонга турли вазиятларда самарали ҳаракат қилиш имконини беради.

Шунингдек, жанговар самбо машғулотлари инсонда иродавий сифатлар, стрессга чидамлилик ва тез қарор қабул қилиш қобилиятини шакллантиради.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, амалий машғулотлар таҳлили, тест синовлари ва сўровнома усулларидан фойдаланилди. Жанговар самбо билан шуғулланувчи курсантлар иштирокида тадқиқот ишлари олиб борилди.

Қуйидаги кўрсаткичлар таҳлил қилинди:

- жисмоний тайёргарлик даражаси;

- техника ва тактикани ўзлаштириш даражаси;
- реакция тезлиги;
- стресс ҳолатида ҳаракат қилиш қобилияти;
- ҳимоя ва қарши ҳужум усулларини қўллаш самарадорлиги.

Натижалар ва муҳокама.

Тадқиқот натижалари жанговар самбо машғулотлари иштирокчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатишини тасдиқлади. Айниқса, куч ва чидамкорлик кўрсаткичлари сезиларли даражада ошгани кузатилди.

Техника ва тактик ҳаракатларни ўзлаштириш орқали иштирокчиларнинг ўзини ҳимоя қилиш қобилияти шаклланди. Шунингдек, стресс ҳолатларида тез қарор қабул қилиш ва ўзини назорат қилиш кўникмалари ривожланди.

Жанговар самбо машғулотлари иштирокчиларда ишонч ҳиссини ошириб, уларнинг хизмат вазифаларини самарали бажаришига ижобий таъсир кўрсатди.

Хулоса.

Жанговар самбо жисмоний ва махсус тайёргарликнинг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. У инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш билан бирга, унинг психологик барқарорлигини ҳам мустаҳкамлайди.

Тадқиқот натижаларига кўра, жанговар самбо элементларини хизмат тайёргарлиги жараёнига жорий этиш ходимларнинг касбий самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Таклифлар.

1. Ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари таълим муассасаларида жанговар самбо машғулотларини кенгайтириш.

2. Махсус тайёргарлик дастурларига жанговар самбо элементларини киритиш.

3. Машғулотларда реал вазиятларга яқин моделлаштириш усулларидан фойдаланиш.

4. Мураббийларнинг касбий малакасини ошириш.

5. Жисмоний ва психологик тайёргарликни биргаликда ривожлантириш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

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

2. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов. – Киев, 2019.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2017.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва, 2018.

5. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург, 2020.

6. Верхошанский Ю.В. Специальная физическая подготовка. – Москва, 2018.

7. Weinberg R., Gould D. Sport Psychology. – Human Kinetics, 2018.

8. Bompa T. Training Theory. – Human Kinetics, 2019.

9. Козлов В.В. Боевое самбо: техника и тактика. – Москва: Спорт, 2018.

10. Лукашев М.Н. Боевое самбо для профессионалов. – Санкт-Петербург: Питер, 2019.

11. Волков В.П. Основы боевого самбо. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.

12. Чумаков Е.М. Рукопашный бой и боевое самбо. – Москва, 2020.