САМБО ВА ҚЎЛ ЖАНГИ ЭЛЕМЕНТЛАРИ АСОСИДА ЎЗИНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-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 самбо ва қўл жанги элементлари асосида ўзини ҳимоя қилиш кўникмаларини шакллантиришнинг назарий ва амалий жиҳатлари таҳлил қилинган. Замонавий жамиятда шахсий хавфсизликни таъминлаш, айниқса ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимлари ва ёшлар учун долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Тадқиқот жараёнида самбо ва қўл жанги техника ва тактикаларининг ҳимоявий кўникмаларни ривожлантиришга таъсири ўрганилди. Шунингдек, машғулот жараёнида жисмоний, техник ва психологик тайёргарликни уйғунлаштиришнинг самарадорлиги асослаб берилган.*

Калит сўзлар: *самбо, қўл жанги, ўзини ҳимоя қилиш, жисмоний тайёргарлик, техник кўникмалар, психологик барқарорлик, хизмат хавфсизлиги.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы теоретические и практические основы формирования навыков самозащиты на основе элементов самбо и рукопашного боя. В современных условиях*

обеспечение личной безопасности является одной из актуальных задач, особенно для сотрудников правоохранительных органов и молодежи. В ходе исследования изучено влияние технических и тактических приемов самбо и рукопашного боя на развитие защитных навыков. Кроме того, обоснована эффективность комплексного подхода, включающего физическую, техническую и психологическую подготовку в процессе обучения самозащите.

Ключевые слова: *самбо, рукопашный бой, самозащита, физическая подготовка, технические навыки, психологическая устойчивость, безопасность.*

Abstract: *This article analyzes the theoretical and practical foundations of developing self-defense skills based on elements of Sambo and hand-to-hand combat. In modern conditions, ensuring personal safety is one of the key priorities, especially for law enforcement officers and young people. The study examines the impact of technical and tactical elements of Sambo and hand-to-hand combat on the development of defensive skills. In addition, the effectiveness of a comprehensive approach, including physical, technical, and psychological training in the process of self-defense education, is substantiated.*

Keywords: *Sambo, hand-to-hand combat, self-defense, physical training, technical skills, psychological stability, safety.*

Кириш.

Бугунги кунда инсон хавфсизлиги масаласи жамиятнинг энг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади. Турли хавф-хатарлар, кутилмаган вазиятлар ва ҳуқуқбузарлик ҳолатларида ўзини ҳимоя қила олиш

қобилияти ҳар бир шахс учун зарур кўникмага айланмоқда. Айниқса, ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимлари, ҳарбий хизматчилар ва курсантлар учун бу кўникмалар касбий фаолиятнинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Самбо ва қўл жанги инсонни нафақат жисмоний жиҳатдан ривожлантиради, балки унинг тезкор қарор қабул қилиш, вазиятни баҳолаш ва ўзини бошқариш қобилиятини ҳам шакллантиради. Ушбу спорт турлари орқали ҳимоявий ҳаракатлар, қарши чоралар ва хавфли вазиятларда тўғри ҳаракат қилиш кўникмалари ривожлантирилади.

Шу нуқтаи назардан самбо ва қўл жанги элементлари асосида ўзини ҳимоя қилиш кўникмаларини шакллантиришни илмий жиҳатдан ўрганиш муҳим аҳамиятга эга.

Адабиётлар таҳлили.

Жанг санъатлари ва спорт педагогикаси соҳасидаги тадқиқотларда ўзини ҳимоя қилиш кўникмалари инсон хавфсизлигини таъминловчи муҳим омил сифатида қаралади. Олимларнинг фикрича, самбо ва қўл жанги машғулотлари инсонда жисмоний сифатлар билан бир қаторда психологик барқарорлик ва стрессга чидамлиликни ҳам ривожлантиради.

Тадқиқотчилар самбо техникасида ушлашлар, оёқ қўйишлар, ташлашлар ва қулфлаш усуллари ҳимоявий ҳаракатларнинг асосини ташкил этишини таъкидлайдилар. Қўл жангида эса зарба бериш, ҳимояланиш ва қарши ҳужум қилиш усуллари муҳим аҳамият касб этади.

Айрим илмий ишларда жанг санъатлари орқали инсонда иродавий сифатлар, ўзини назорат қилиш ва хавфли вазиятларда тўғри қарор қабул қилиш қобилияти шаклланиши қайд этилган.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, амалий машғулотлар таҳлили, тест синовлари ва сўровнома усулларидан фойдаланилди. Тадқиқотда курсантлар ва ёшлар иштирок этди.

Ўзини ҳимоя қилиш кўникмаларини баҳолаш мақсадида қуйидаги кўрсаткичлар таҳлил қилинди:

- жисмоний тайёргарлик (куч, тезкорлик, чидамкорлик);
- техник ҳаракатларни бажариш аниқлиги;
- реакция тезлиги;
- стресс ҳолатида ҳаракат қилиш қобилияти;
- ҳимоя ва қарши ҳужум усулларини қўллаш самарадорлиги.

Машғулотлар жараёнида самбо ва қўл жанги элементлари комплекс тарзда қўлланилди.

Натижалар ва муҳокама.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, самбо ва қўл жанги элементлари асосида ташкил этилган машғулотлар иштирокчиларда ўзини ҳимоя қилиш кўникмаларини самарали ривожлантирди. Айниқса, ушлаш ва ташлаш усулларини ўрганиш орқали рақиб ҳаракатларини назорат қилиш қобилияти шаклланган кузатилди.

Қўл жанги элементлари эса тезкор қарор қабул қилиш, зарбалардан ҳимояланиш ва қарши ҳаракатларни амалга ошириш кўникмаларини ривожлантирди. Шунингдек, стресс ҳолатида ҳаракат қилиш ва ўзини назорат қилиш қобилияти яхшиланди.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳам сезиларли даражада ошгани қайд этилди. Машғулотларда иштирок этувчиларнинг ишонч даражаси ва психологик барқарорлиги юқорилагани аниқланди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, самбо ва қўл жанги элементларини уйғунлаштириб ўқитиш ўзини ҳимоя қилиш кўникмаларини шакллантиришда юқори самара беради.

Хулоса

Самбо ва қўл жанги элементлари асосида ўзини ҳимоя қилиш кўникмаларини шакллантириш жисмоний ва психологик тайёргарликни комплекс ривожлантиришга хизмат қилади. Ушбу машғулотлар инсоннинг хавфли вазиятларда тўғри ҳаракат қилиш қобилиятини оширади.

Тадқиқот натижаларига кўра, жанг санъатлари элементларини таълим жараёнига жорий этиш орқали ёшлар ва курсантларда хавфсизлик кўникмаларини шакллантириш самарадорлигини ошириш мумкин.

Таклифлар.

- таълим муассасаларида самбо ва қўл жанги машғулотларини кенг жорий этиш;

- курсантлар учун махсус ўзини ҳимоя қилиш дастурларини ишлаб чиқиш;

- машғулотларда стресс моделлаштириш усулларидан фойдаланиш;

- мураббийларнинг малакасини ошириш ва замонавий методикаларни жорий этиш;

- ҳимоявий ҳаракатларни реал шароитларга яқинлаштириб ўргатиш;

- жисмоний ва психологик тайёргарликни биргаликда ривожлантириш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

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

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва, 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 назарияси. – Тошкент: Фан, 2021.

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

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

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