

## **ХАРБИЙ ХИЗМАТДАГИ КУРСАНТЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ЖАНГОВОР ТАЙЁРГАРЛИК ХОЛАТИНИ САМБО ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ**

*Д.Б.Бўрибоев,*

*Ўзбекистон Республикаси Жамоат хавсизлиги  
университети Жисмоний тайёргарлик ва спорт  
кафедраси катта ўқитувчиси катта лётинант*

**Аннотация:** Илмий тадқиқот ишида харбий хизматдаги курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали ошириш, машғулот режасини тузилиш, жисмоний ва жанговар тайёргарлигини янада такомиллаштириш, жисмоний ва жанговар ҳолатига самарали таъсир этувчи машғулот воситаларини аниқлаш масалалари ёритиб берилган.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы повышения физической и боевой подготовленности военных курсантов средствами самбо, а также разработка плана тренировок, совершенствования физической и боевой подготовки и выявления эффективных средств самбо положительно влияющих на физическое и боевое состояния.

**Annotation:** This article was discussed the issues of improving the physical and combat preparation of military cadets through sambo, creating a training plan, further improving physical and combat training, identifying training tools that effectively affect the physical and combat condition.

**Таянч сўз ва иборалар:** Машғулот воситалари, жисмоний ва жанговар тайёргарлик босқичи, самбо воситалари, ҳажм, жисмоний тайёргарлик, жанговар тайёргарлик.

**Ключевые слова:** Тренировочные средства, этап физической и боевой подготовки, средства самбо, объем, физическая подготовка, боевая подготовка.

**Key words:** Training tools, physical and combat training stage, sambo tools, size, physical training, combat training.

**Ишнинг долзарблиги.** Жаҳон миқёсида самбо спорт турининг асрлар давомида вужудга келган ҳамда шаклланган ўзига хос тарихи бўлганидек, ушбу спорт тури бўйича шу кунга қадар кўплаб мусобақалар ўтказиб келинган ва кенг оммалашган. Кўплаб мамлакатларда курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали ошириш билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан кенг қўламли илмий тадқиқотлар амалга оширилмоқда. Ҳозирги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида самбо спорт тури мавжуд, ана шунинг учун ҳам ушбу спорт турини жаҳон миқёсида янада ривожлантириш, курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали ошириш тизимини илмий асослаб бериш муҳим аҳамиятга эга.

**Харбий хизматдаги курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик** жараёнида турли-туман самбо воситаларидан фойдаланадилар. Биз ўрганган кўплаб хорижий (Волкова Л.М., Половников П.В.) ва маҳаллий (Байтураев Э.И., Ханбабаев Р.К. Газиёв Ш.Ш.) адабиётларда самбочилар тайёргарлигининг турли босқичларида алоҳида-алоҳида воситалардан фойдаланиш сони ва ҳажми бўйича аниқ тизимли маълумотларни учратмадик. [2,3,4,5]

Шу билан бирга, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 15 апрелдаги Жамоат хавфсизлигини таъминлаш соҳасида профессионал кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида ПҚ-5077-сон қарорида жамоат хавфсизлигини таъминлаш бўйича фаолиятни самарали ташкил этишга қодир бўлган малакали мутахассисларни

тегишли ихтисослик ва ҳуқуқшунослик йўналишлари бўйича чуқурлаштирилган ҳолда ўқитиш ҳамда уларни жанговар ва жисмоний тайёргарликдан ўтказиш орқали мақсадли тайёрлаш, Қуролли Кучлар ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органлар учун кадрларни маънавий-ахлоқий тарбиялашнинг самарали тизимини жорий этиш, уларда ҳуқуқий маданиятни шакллантириш ҳамда ватанпарварлик ва юксак одоб-ахлоқ сифатларини камол топтириш орқали чуқурлаштирилган ҳолда тайёрлаш мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар этиб белгиланган.

**Ишнинг мақсади** – Харбий хизматдаги курсантларни жисмоний ва жанговар тайёргарлик даражаларини оширишда самбо воситаларидан самаралий фойдаланиш усулларини ўрганиш.

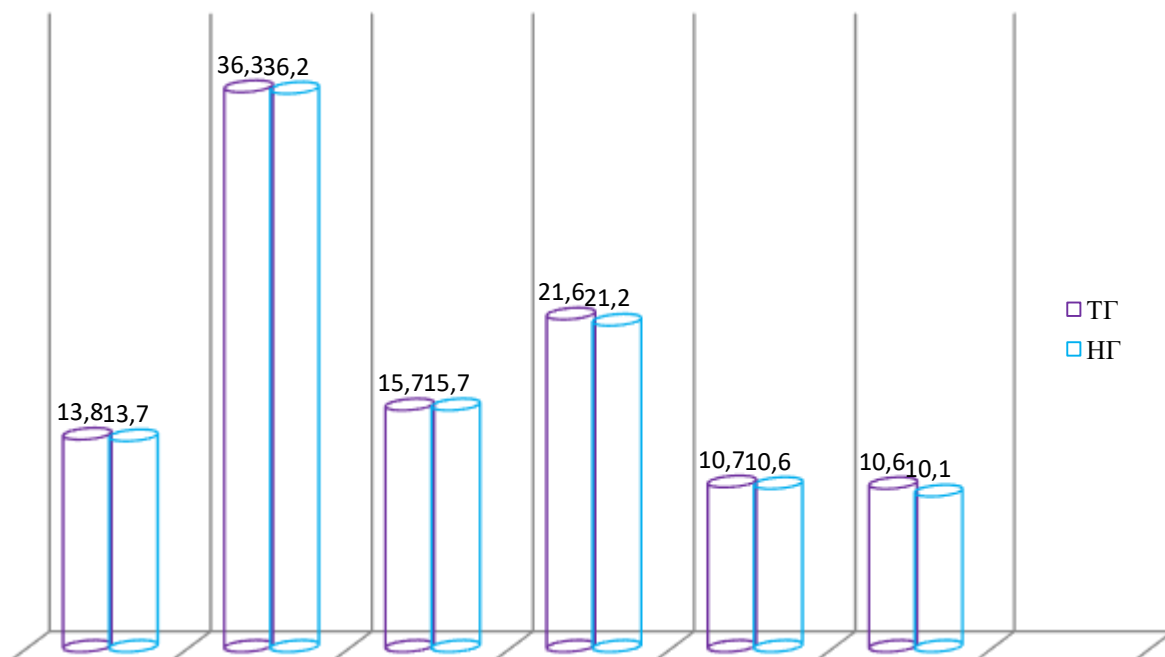
Л.П.Матвеевнинг таъкидлашича, жисмоний тарбиянинг восита ва услубларини тавсифловчи тушунчалардан бири юкламадир. Ушбу тушунча машқ, иш ва ҳ.к. тушунчалар билан қисман ўхшаш, лекин улар билан бир хил эмас. У асосан машқларни организмга кўрсатаётган, талаблар ўлчами, улар қанчалик катта ва қай даражада шуғулланувчининг қўлидан келишини (шунга қараб энг катта, катта, ўртача, кичик ва ҳ.к. юклама даражасини ажратади) тавсифлайди. Турли хил машқларни бажариш билан боғлиқ юклама ҳақида умумий тасаввурни шакллантирганда уларнинг шакли ва мазмунини алоҳида хусусиятларини эътиборсиз қолдириб, фақат машқларни организмга кўрсатаётган талаблар даражасини баҳолашни эътиборга олади.

Машғулот юклама куч сарфи ва чарчашга олиб келиш билан бирга тикланиш жараёнларини қўллайди, улар фақат тўла тикланиш билангина эмас, балки иш қобилиятини субмаксимал ва максимал юкламаларда тўла тикланишини (суперкомпенсация) таъминлайди.

2021 йил февраль ойидан бошлаб иш олдига қўйилган мақсадга эришиш учун 2 ой муддатда педагогик тажриба ташкил этилди.

Тажриба ишлари Ўзбекистон республикаси Жамоат хавсизлиги университети харбий хизматдаги курсантларининг ўқув машғулот жараёни олинди. Курсантларнинг машғулот жараёнига самбо восита ва юкларлар хажмининг оптимал нисбатларини ўрганиб чиқиш вазифаси белгиланди.

Ўзбекистон республикаси Жамоат хавсизлиги университети харбий хизматидаги курсантларининг жисмоний ва жанговар тайёргарлик босқичининг мақсад вазифалари биз томонимиздан самбо спорт туридаги машғулот воситалари аниқланиб олинди ва тадқиқот жараёнига тадбиқ этилди. Биринчи педагогик тажриба босқичи 2 машғулот циклидан ташкил топди. 1-босқич тайёргарлик 8 хафта (февраль-март), 2-босқич мусобақа 4 хафта (апрель). Биринчи тажриба тадқиқотлари тугаллангандан кейин назорат синов тестлари қабул қилинди.



**Изох:** ШЕКХ- Шерикни елкада кўтарган ҳолатда, ШЕКХ- Шерикни елкада кўтарган ҳолатда ўтириб туриш, ШБОТ- Шерикни белдан ошириб ташлаш

### 1-расм Тадқиқотдан олдинги Тажриба ва Назорат гуруҳи курсантларнинг жисмоний ва жангавор тайёргарлик ҳолати (n=25)

#### ХУЛОСА

Шу вақтгача дунёнинг етук олимлари томонидан олиб борилган илмий–услубий адабиётлар таҳлилига яқун ясаб, шуни хулоса қилиш мумкинки, харбий хизматдаги курсантларнинг жисмоний ва жангавор тайёргарлиги тўғрисидаги замонавий илмий–педагогик тасаввурлар жисмоний тайёргарликни ривожлантириш, курсантлар организмининг турли йўналишдаги жисмоний юкламаларга таъсири билан боғлиқ кенг доирадаги масалаларни қамраб олади.

Шу билан бирга, жисмоний ва жангавор тайёргарлигининг ўзига хос ва услубий жиҳатлари кўриб чиқилганда, курсантларнинг бошланғич жисмоний ва жангавор тайёргарлигини оширишда самбо аоситаларини ҳисобга олиш бўйича берилган тавсияларнинг ноаниқлиги ҳамда саёзлиги кўзга ташланади.

Бу шундан далолат берадики, таклиф этилаётган машғулот воситалари тайёргарликни турига қараб табақалаштирилмаган. Бунда кўп сонли тавсиялар курсантларга тегишли, ваҳоланки, самбо воситаларини машғулотларига фаол жалб қилиш янги услубият ишлаб чиқиш зарур. Курсантларнинг жисмоний ва жангавор тайёргарлик босқичлари бўйича, курсантларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб ҳам алоҳида режалаштириш орқали эришиш мумкин.

Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, курсантларнинг жисмоний ва жангавор тайёргарлигини самбо воситалари орқали усулиятини курсантларга хос табақалаштириш муаммоси юзага чиқади. Ушбу муаммонинг ҳал этилиши курсантларнинг жисмоний тарбия машғулотлари билан фаол шуғулланишлари учун имкон яратади, уларни шиддатли машғулотларнинг ҳар қандай салбий оқибатларидан асрайди. Мазкур муаммо ишимизнинг ўзагини ташкил этади.

### **ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 апрелдаги Жамоат хавфсизлигини таъминлаш соҳасида профессионал кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида »ги ПҚ-5077-сон [қарори](#).

2. Байтураев Э.И. Самбо кураши назарияси ва услубияти: Т: Танадуун, 2016 й., 280 б.

3. Волкова Л.М., Половников П.В. Физическая культура учебное пособие СПб Вектор 2003 г. 358 с.

4. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо). “FIRDAVS-SHON” Toshkent -2021 й.

5. Ханбабаев Р.К. Индивидуализация технико-тактических действий самбисток-студенток высших учебных заведений Текст: Монография Мю: Изд-во РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2010. 75 с.