



JANGOVAR SAMBONI TEXNIK-TAKTIK USULLARDAN FOYDALANISH MASALASI

Allabergenov Z.U.

*Xorazm viloyati sport boshqarmasiga qarashli yakka kurash sport turlariga
Ixtisoslashtirilgan sport maktabi sambo treneri.*

Tayanch so'zlar: jangovar sambo, jang san'ati, jangovar texnika, taktik usullar, o'zini himoya qilish, harbiy tayyorgarlik, jang san'ati strategiyasi.

Ключевые слова: боевое самбо, боевые искусства, приемы боя, тактические приемы, самооборона, военная подготовка, стратегия боевых искусств.

Key words: combat sambo, martial arts, combat techniques, tactical methods, self-defense, military training, martial arts strategy.

Резюме:

Ushbu maqola jangovar sambo, jang san'ati va harbiy dasturlar uchun ishlab chiqilgan jangovar sport turlarida qo'llaniladigan texnik va taktik usullarni o'rganadi. Turli xil texnika va strategiyalarni tahlil qilib, maqola jangovar sambo qanday qo'llanilishi va undan turli jangovar stsenariylarda qanday samarali foydalanish mumkinligi haqida to'liq tushuncha berishga qaratilgan. Ushbu tadqiqot tarixiy va zamonaviy adabiyotlarni o'rganadi, jangovar texnikani baholash uchun sifatli usullardan foydalanadi va amaliyotchilar va murabbiylar uchun ushbu usullarning amaliy ta'sirini muhokama qiladi.

Резюме:

В данной статье рассматриваются технико-тактические приемы, используемые в боевом самбо, единоборствах и спортивных единоборствах, разработанные для военного применения. Анализируя различные приемы и стратегии, статья призвана дать полное представление о том, как используется боевое самбо и как его можно эффективно использовать в различных боевых сценариях. В этом исследовании рассматривается историческая и современная литература, используются качественные методы для оценки боевых приемов и обсуждаются практические последствия этих методов для практиков и тренеров.

Summary:

This article examines the technical and tactical techniques used in combat sambo, martial arts, and combat sports developed for military applications. Analyzing various techniques and strategies, the article aims to provide a thorough understanding of how combat sambo is used and how it can be used effectively in various combat scenarios. This study examines the historical and contemporary literature, uses qualitative methods to assess combat techniques, and discusses the practical implications of these methods for practitioners and trainers.



Kirish.Sambo bizning kurash sport turlarimizdan biridir. Ushbu yakka kurash ikki turga bo'linadi: jangovar va sport sambo. Ushbu kurash turi 1938 yildan beri mavjud. O'shandan beri SAMBO juda mashhurlikka erishdi. Jang san'atining ushbu turiga ko'plab fuqarolar qiziqish bildirmoqda. Nima uchun so'rayapsizmi? Bu savolga javob juda oddiy. Zero, SAMBO kurashning mahalliy turi bo'lib, u erkaklar va ayollar, yoshlar va o'spirinlarni turli xil hayotiy vaziyatlarda quolsiz o'zini himoya qilish san'atini o'rganishga jalb qiladi. Bu muhim haqiqat. Yakkakurashning bir nechta milliy turlari elementlarini birlashtirgan sambo ko'plab ruslarga ruhi, mafkurasi va falsafasi bilan yaqin.

Muhokama va natijalar.Taktikalar Jangovar sport turlarining boshqa turlari bilan taqqoslaganda, SAMBO haqiqiy jang sharoitlariga imkon qadar yaqinroq. Bunga kurashning boshqa sport turlariga xos bo'lgan har doim ham asosli bo'lmagan konventsiyalar olib tashlanganligi tufayli erishildi. Bunday holda, sparring tik turgan holda ham, yotoqda ham amalga oshiriladi. Ushbu kurash taktika nuqtai nazaridan hujumkor va mudofaa xususiyatiga ega. Har bir yo'nalishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Hujumning maqsadi g'alabaga erishishdir. Bunga ta'qib qilish va hujum qilish ham kiradi. Faol mudofaa dushmanning hujumini oldini olishga va hujumga o'tishga qaratilgan. Bu qarshi kurash va javob choralarini o'z vaqtida tayyorlashdan iborat. Buni bilish muhimdir. Harakatning asosiy shakllaridan tashqari, yordamchi shakllari ham mavjud. Razvedka, manevr va kamuflyaj ularga tegishli. Samboda kurashning ma'lum usullari qo'llaniladi: tashabbusni bostirish, hayratlanish, chalg'itish, tuzoqqa tortish va boshqalar. Sparring usullari va shakllarini tanlashda sambist raqibning imkoniyatlarini va o'z ma'lumotlarini hisobga olishi kerak. Jangovar taktikada jangni va umuman turnirni rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Bu muhim haqiqat. Sambochilar o'zlarining g'oyalari va imkoniyatlariga mos taktikalarni oldindan rejalashtirishadi. Shuningdek, ular o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va temperamentiga mos keladigan, razvedka, manevr va kamuflyaj turlarini belgilaydigan jang maromini va tezligini tanlaydilar. Musobaqa rejasini tuzish sambo kurashchisiga musobaqa davomida o'z texnikasi va kuchini oqilona sarflash imkoniyatini beradi. Tik turish texnikasi Bunga ma'lum harakatlar to'plami kiradi. Doimiy ravishda sambo kurashi texnikasiga quyidagilar kiradi.Masofalar, pozitsiyalar, ushlar uchun tayyorgarlik, ushlar, aldash harakatlar va harakatlar.Uloqtirishga tayyorgarlik usullari, ularni amalga oshirish uchun boshlang'ich pozitsiyalar va ularga yondashuvlar.Himoyadagi zarbalarni buzish.Sambo uloqtirishlar, ularning kombinatsiyasi, shuningdek ularga qarshi himoya.

Yolg'on texnikasi bunga quyidagilar kiradi: Dastlabki pozitsiyalar va yordamchi harakatlar. Breakouts - bu mudofaani tortib olish. Buriqish. Og'riqli usullar. Xato. Yotib yotish va ularga qarshi kurashish kurash usullarining kombinatsiyasi. Tutmoq. Yotgan holda kurashda o'zaro usullar. Sambo bo'yicha masofalar Bunday holda, beshta tur ajratiladi: Qo'lga olinmagan masofa. Bu holat polvonlarning bir-biriga tegmasliklari va hujum qilish uchun qulay lahzani qidirishlarini anglatadi. Shu bilan birga, ular gilam bo'ylab harakat qilishadi va turli xil aldamchi harakatlarni amalga oshiradilar. Masofa uzoq. Bunday holda, sambistlar bir-birlarini englaridan ushlaydi. Bu bitta yoki ikkala qo'l bilan amalga oshiriladi. Masofa o'rtacha. Polvonlar bir-birlarini tana oldidagi kiyimlardan ushlab oladigan holat. Bu erda raqibni bir qo'li bilan engidan olishga ham ruxsat beriladi. Masofa yaqin. Sambochilar bir qo'li bilan ko'ylagi uchun ko'krigiga yoki engiga, boshqa qo'li bilan - orqa, oyoq yoki yoqadagi kiyim uchun ushlaydilar. Masofa yaqin. Kurashchilar bir-biriga kamar yasaydilar. Shu bilan birga, tanalari bilan ular bir-biriga bosilib yoki pastki oyoq-qo'llarini raqib oyog'iga o'rashadi.

Samboda qo'lga olish turlari Ushbu harakatlarni bilish va ularni to'g'ri qo'llash jang san'atlari ushbu turida muhim mezon hisoblanadi. Qo'lga olishlar asosiy, qasos, dastlabki va mudofaa xususiyatlariga ega. Keyin, ularning har birining ta'rifini ko'rib chiqamiz. Asosiy ushlagichlar Ushbu harakatlar tik turgan holda urish uloqtirishni amalga oshirish uchun amalga oshiriladi. Dushman uni qo'lga kiritishga urinishdan oldin, kurashchi ularni oldindan amalga oshiradi. Bu erda asosiy narsa - kerakli daqiqani boy bermaslik. O'zaro tutqichlar (taymer) Ushbu harakatlarning amalga oshirilishi ham ma'lum bir xarakterga ega. Turg'un kurashda ularni dushman qo'lga olishga urinishlariga javoban jangchi amalga oshiradi. Bunday holda, u o'zi yaratgan sharoitlarni hisobga olish kerak. Uloqtirishlar qarshi tutqichlardan foydalangan holda ham amalga oshirilishi mumkin. Bu sparringning muhim omilidir. Himoyani ushlab turish Ular raqibning harakatlarini murakkablashtirish uchun, unga biron bir uloqtirish imkoniyatini bermaslik uchun amalga oshiriladi. Biroq, bu holda ma'lum bir haqiqat ham mavjud. Bu aniq bir daqiqada polvon tomonidan uloqtirishlarni amalga oshirish uchun himoya kuchidan foydalanish mumkinligi yotadi. Asosiysi, bu borada ehtiyot bo'lish kerak. Ya'ni, bu lahzani boy bermaslik kerak.

Dastlabki ushlaydilar Ushbu harakatlar qulay boshlang'ich pozitsiyasini ta'minlaydi. Ular keyingi asosiy tortishishlarni va ular bilan birga tashlashni ta'minlaydi. Asosiysi, ushbu harakatlarning to'g'ri bajarilishiga e'tiborni jamlash. Sambo Ushbu harakatlar raqibni turgan holatidan moyil holatiga o'tkazish texnikasini anglatadi. Ya'ni, raqibning uloqtirishi amalga oshiriladi.

olish kerak. Bu shundan iboratki, bu uloqtirishlar qo'lni elkasidan ushlab, orqasidan (teskari tomonga) tortib tortish orqali ham yiqilish bilan, ham tik turgan holda amalga oshiriladi. Hamma narsa kurash davomida yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq. Ko'krak qafasi orqali otish - bu kurashchi o'z tanasining pastki qismi bilan raqibning oshqozonini urib yuboradigan harakatlar. Shundan so'ng, sambist raqibini ko'kragi orqali chapga yoki o'ngga uloqtiradi. Bu borada yana bir kombinatsiya mavjud. Bu shundan iboratki, polvon ikki qo'li yordamida raqibning qornini va ko'kragini yuqoriga ko'tarishni amalga oshiradi. Shundan so'ng, yuqoridagi uloqtirish ham amalga oshiriladi. Ushbu harakatlar faqat tushish bilan amalga oshiriladi.

Xulosa. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, jangovar samboning texnik va taktik usullari o'zini himoya qilish va jangovar tayyorgarlikka kompleks va samarali yondashuvni taklif etadi. Amaliyotchilar ularni keng ko'lamlı stsenariylarga tayyorlaydigan har tomonlama mahorat to'plamidan foydalanadilar. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu texnikani yanada takomillashtirishga va huquqni muhofaza qilish va shaxsiy himoya kabi turli xil sharoitlarda ularning qo'llanilishini o'rganishga qaratilishi kerak. Bundan tashqari, ilg'or o'quv texnologiyalari va psixologik konditsionerlikni o'z ichiga olgan holda jangovar sambo o'quv dasturlari samaradorligini oshirish mumkin. Sambo barcha kurash turlari ichida o'z tarkibiga eng ko'p texnik-taktik usullarni kirituvchi va raqiblarning o'zaro bellashuvlari davomida eng ko'p martalab takrorlanuvchi "kontaktlar" bilan farqlanuvchi sport turiga mansubdir. Egiluvchanlik mashklarini bajarishdan oldin muskullarda engilter paydo bulguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashklar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperaturasida 10 daq. saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin. Bolalik va o'smirlık yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

Amaliyotchilar va murabbiylar uchun takliflar:

- Amaliyotchilarni haqiqiy uchrashuvlarga yaxshiroq tayyorlash uchun haqiqiy o'quv stsenariylarini ta'kidlang.

- Jangovar tayyorgarlik va chidamlilikni oshirish uchun psixologik Konditsionerni qo'shing.

- Jangovar vaziyatlarni simulyatsiya qilish uchun virtual haqiqat kabi zamonaviy o'quv texnologiyalarining integratsiyasini o'rganing.

- Haqiqiy dunyo ilovalari va paydo bo'layotgan tahdidlarning mulohazalari asosida texnikani doimiy ravishda yangilang va yaxshilang.



Ushbu takliflarga rioya qilgan holda, amaliyotchilar va murabbiylar jangovar sambo o'zini himoya qilish va harbiy qo'llanmalar uchun yuqori samarali va tegishli jang san'ati bo'lib qolishini ta'minlashi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Зангиев В.Д. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе самбо. Россия, 2018, 12 с.
2. Алтер Майк Дж. Наука о гибкости. Киев, Олимпийская литература, 2001, 424 з. Туманян Г.С., Харатсидис С.К. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее - в течение дня и занятия. Ж: ТиМФК. Россия, № 4, 1998, с. 5361.
4. Шут'ева Е.Ю., Зайсева Т.В. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений. Ж: Консепт, № 1, 2016, с. 17.
5. Черницина Н.В. Влияние занятий самбо и дзюдо на показатели гибкости спортсменов в подростковом возрасте. Международная журнал экспериментального образования, № 1, 2018, с. 3136.
6. Тараканова С.В. Развитие статодинамической сил и гибкости студенток, занимающихся аэробикой // Состояние и перспективы развития массовых видов спорта и туризма / Сб. Материал научн. конф. Якутск, 2013, с. 124127,
7. Kirgizbaev M.M. Belbog'li kurashda bo'g'imlararo egiluvchanlik ning ustuvorligi va uni ixtisoslashtirilgan tartibda rivojlantirish metodikasi. Falsafa doktori (PhD) diss. avtoref. Chirchiq, 2021, 60 b.