

JANGOVAR SAMBO MASHG'ULOTLARI ORQALI KURSANTLARING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Atashayxov Abduvaxid¹

¹O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi. e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada jangovar sambo mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga joriy etish orqali kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida jangovar sambo asosida ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot metodikasining kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarga ta'siri tajriba-sinov yo'li bilan o'rganildi. Olingan natijalar tajriba guruhi kursantlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jangovar sambo, kursant, sport, jismoniy tayyorgarlik, nazorat va tajriba guruhi, metodika, jismoniy sifatlar, ekstremal vaziyat, diagnostik bosqich, formativ bosqich.

Kirish

Zamonaviy harbiy va huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlariga qo'yiladigan talablar yildan-yilga ortib bormoqda. Xizmat faoliyatining murakkabligi, ekstremal vaziyatlarning ko'pligi hamda yuqori jismoniy va ruhiy zo'riqishlar kursantlardan mukammal jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu bois oliy harbiy va maxsus ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

An'anaviy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan bir qatorda kasbiy-amaliy yo'nalishga ega sport turlaridan foydalanish samarali natija berishi ilmiy-amaliy tadqiqotlarda isbotlangan. Shunday sport turlaridan biri — jangovar sambo bo'lib, u kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va jangovar harakat ko'nikmalarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Jangovar sambo mashg'ulotlari kursantlarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki xizmat faoliyati uchun zarur bo'lgan chaqqonlik, qat'iyat, stressga chidamlilik va tez qaror qabul qilish qobiliyatlarini ham shakllantiradi. Shu nuqtayi nazardan, jangovar sambo mashg'ulotlari asosida kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.[1]

Bugungi kunda harbiy va huquqni muhofaza qiluvchi organlar faoliyati tobora murakkablashib, xodimlardan yuqori darajadagi jismoniy, ruhiy hamda kasbiy tayyorgarlikni talab etmoqda. Xizmat jarayonida tezkorlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va harakatlarni aniq muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlar hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, favqulodda va ekstremal vaziyatlarda xodimlarning to'g'ri harakat qilishi ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Shu bois oliy harbiy va maxsus ta'lim muassasalarida kursantlarni jismoniy tayyorlash tizimini zamon talablari asosida takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jangovar sambo mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish mushak kuchining oshishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanishi, shuningdek, harakatlarning aniqligi va muvofiqligining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, jangovar sambo mashg'ulotlari kursantlarda qat'iyatlilik, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik kabi irodaviy va psixologik sifatlarning shakllanishiga ham xizmat qiladi. Bularning barchasi jangovar sambo mashg'ulotlaridan jismoniy tayyorgarlik jarayonida samarali foydalanish zarurligini asoslaydi.

Biroq amaliyotda jangovar samboni o'quv jarayoniga joriy etishda yagona, ilmiy

asoslangan va tizimli metodikaning yetishmasligi kuzatiladi. Ko'plab mashg'ulotlar epizodik yoki sport natijalariga yo'naltirilgan bo'lib, kursantlarning kasbiy faoliyati talablarini to'liq hisobga olmaydi. Shu sababli jangovar sambo mashg'ulotlarini kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan, bosqichma-bosqich va maqsadli metodika asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, ushbu tadqiqot jangovar sambo mashg'ulotlari orqali kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashga qaratildi. Tadqiqot natijalari oliy harbiy va huquqni muhofaza qiluvchi ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish, shuningdek, kursantlarni xizmat faoliyatiga puxta tayyorlashda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot maqsadi – jangovar sambo mashg'ulotlari asosida kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba-sinov yo'li bilan asoslash.

Tadqiqot usullari. Mazkur tadqiqot jangovar sambo mashg'ulotlari asosida kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashga qaratilgan

bo'lib, pedagogik-tajriba xarakteriga ega. Tadqiqot jarayonida umummilliy, maxsus pedagogik hamda matematik-statistik usullardan kompleks foydalanildi.[2,3,4]

Tadqiqot tajriba-sinov usuli asosida olib borildi va u uch bosqichni o'z ichiga oldi:

-Diagnostik bosqich – kursantlarning boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

-Formativ bosqich – jangovar sambo mashg'ulotlariga asoslangan metodikani amaliyotga joriy etish;

-Nazorat bosqichi – yakuniy ko'rsatkichlarni aniqlash va guruhlararo taqqoslash.

Tadqiqot oliy harbiy (yoki huquqni muhofaza qiluvchi) ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 18–22 yoshdagi 40 nafar kursant ishtirokida olib borildi. Sinaluvchilar sog'lig'i bo'yicha tibbiy ko'rikdan o'tkazilgan hamda jismoniy mashg'ulotlarga ruxsat etilgan shaxslardan tanlab olindi. Kursantlarni tasodifiy tanlash asosida tajriba guruhi (n=20) hamda nazorat guruhi (n=20) shakllantirildi.

Natijalar va muhokama

Kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun amaldagi normativlarga mos quyidagi testlar tanlandi:

-100 metrga yugurish – tezkorlik sifatini baholash;

-Turnikda tortilish – yuqori tana kuchini aniqlash;

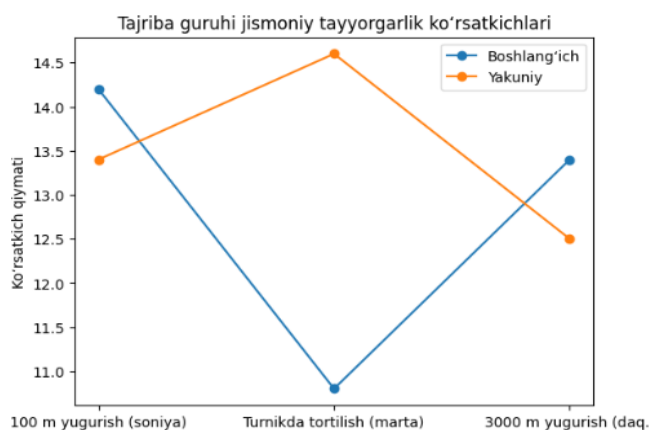
-3000 metrga yugurish – umumiy chidamlilikni baholash (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi.

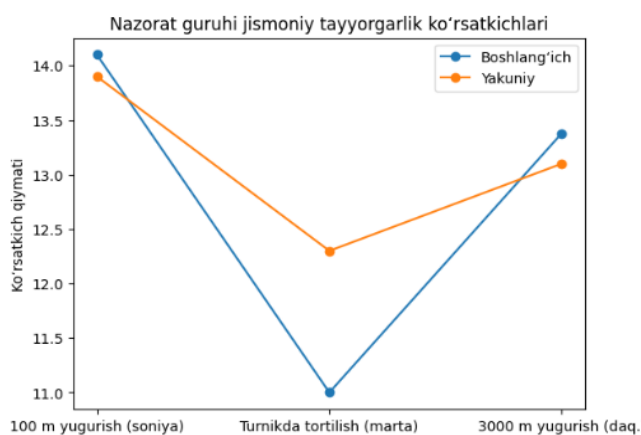
Ko'rsatkichlar	Guruh	Boshlang'ich ko'rsatkich	Yakuniy ko'rsatkich	O'zgarish (+/-)	O'sish (%)
100 m yugurish (soniya)	Tajriba	14,2 ±0,3	13,4 ±0,2	-0,8	5,6
	Nazorat	14,1 ±0,3	13,9 ±0,3	-0,2	1,4
Turnikda tortilish (marta)	Tajriba	10,8 ±1,1	14,6 ±1,0	+3,8	35,1
	Nazorat	11,0 ±1,0	12,3 ±1,1	+1,3	11,8
3000 m yugurish (daq.)	Tajriba	13,40 ±0,35	12,50 ±0,30	-0,90	6,7
	Nazorat	13,38 ±0,32	13,10 ±0,31	-0,28	2,1

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi kursantlarida barcha jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha ijobiy va barqaror o'sish kuzatildi. Xususan, 100 metrga yugurish natijasining yaxshilanishi tezkorlik sifatining oshganligini, turnikda tortilish ko'rsatkichlarining sezilarli o'sishi esa kuch sifatining rivojlanganligini ko'rsatadi.

3000 metrga yugurish natijalarining yaxshilanishi tajriba guruhi kursantlarida umumiy chidamlilik darajasi yuqori darajada oshganini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa-da, ularning ko'rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan ancha past bo'lib qolgan.

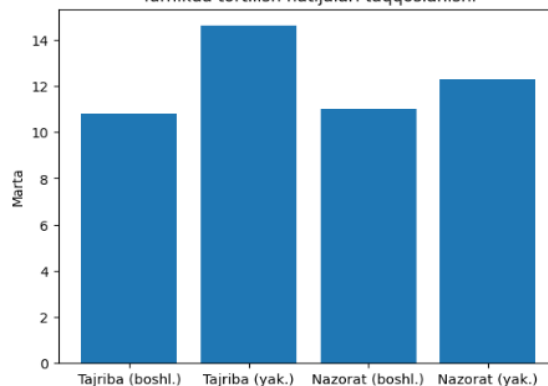


1-rasm. Jangovar sambo mashg'ulotlari asosida shug'ullangan tajriba guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari.



2-rasm. An'anaviy jismoniy tayyorgarlik dasturi asosida shug'ullangan nazorat guruhi kursantlarining ko'rsatkichlari.

Turnikda tortilish natijalari taqqoslanishi



3-rasm. Tajriba va nazorat guruhlari kursantlarining turnikda tortilish natijalari.

1-rasmda jangovar sambo mashg'ulotlari asosida shug'ullangan tajriba guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari boshlang'ich va yakuniy holatlarda aks ettirilgan. Diagrammadan ko'rinib turibdiki, mashg'ulotlar yakunida barcha test ko'rsatkichlari bo'yicha ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan.

Xususan, 100 metrga yugurish natijasining yaxshilanishi kursantlarda tezkorlik sifatining rivojlanganligini, turnikda tortilish ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishi esa yuqori tana kuchining samarali shakllanganligini ko'rsatadi. Shuningdek, 3000 metrga yugurish natijasining yaxshilanishi umumiy chidamlilik darajasining oshganini tasdiqlaydi. Bu holat jangovar sambo mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini ko'rsatadi.

2-rasmda an'anaviy jismoniy tayyorgarlik dasturi asosida shug'ullangan nazorat guruhi kursantlarining ko'rsatkichlari tasvirlangan. Diagramma natijalari nazorat guruhida ham ma'lum darajada ijobiy o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatadi.

Biroq o'sish sur'atlari tajriba guruhi bilan solishtirganda sezilarli darajada past bo'lib, bu an'anaviy mashg'ulotlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda cheklangan imkoniyatlarga ega ekanligini anglatadi. Ayniqsa, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar yetarlicha yuqori emasligi kuzatiladi.

3-rasmda tajriba va nazorat guruhlari kursantlarining turnikda tortilish natijalari

taqqoslama ko'rinishda berilgan. Diagrammadan ko'rinadiki, tajriba guruhi kursantlarida mashg'ulotlar yakunida kuch ko'rsatkichlari keskin oshgan.

Nazorat guruhida ham ma'lum darajada o'sish qayd etilgan bo'lsa-da, tajriba guruhi natijalari ancha ustun ekani yaqqol namoyon bo'ladi. Ushbu holat jangovar sambo mashg'ulotlarining kuch sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini va ishlab chiqilgan metodikaning amaliy jihatdan asoslanganligini tasdiqlaydi.[5,6]

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari jangovar sambo mashg'ulotlari asosida ishlab chiqilgan metodikaning kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini yaqqol namoyon etdi. Tajribasinnov davomida olingan ko'rsatkichlar nazorat guruhi bilan taqqoslanganda, tajriba guruhi kursantlarida jismoniy sifatlarning barcha asosiy komponentlari — kuch, tezkorlik va chidamlilikning sezilarli darajada rivojlanganligi aniqlandi.

Tajriba guruhi kursantlarida 100 metrga yugurish natijalarining yaxshilanishi jangovar sambo mashg'ulotlarida qo'llanilgan qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi harakatlar va tezkor reaksiya talab qiluvchi mashqlar bilan izohlanadi. Jangovar sambo mashg'ulotlarida tez-tez qo'llaniladigan qarshi hujumlar, yo'nalishni keskin o'zgartirish va tezkor harakatlar tezlik sifatining samarali rivojlanishiga xizmat qilgan. Nazorat guruhida esa bunday yuqori intensivlikdagi harakatlar cheklangan bo'lib, bu tezkorlik ko'rsatkichlarining nisbatan past o'sishiga olib kelgan.

Turnikda tortilish natijalarining tajriba guruhida sezilarli darajada oshishi jangovar sambo mashg'ulotlarida yuqori tana mushak guruhlarini faol jalb etuvchi mashqlarning ustunligi bilan izohlanadi. Xususan, ushlab qolish, raqibni nazorat qilish va ulotqirish texnikalarini bajarish jarayonida qo'l, yelka va bel mushaklari yuqori yuklama ostida ishlaydi. Bu esa kuch sifatining tez va barqaror rivojlanishiga olib keladi. Nazorat guruhi bilan solishtirilganda, tajriba guruhi

kursantlarida kuch ko'rsatkichlarining keskin ustunligi ishlab chiqilgan metodikaning maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

3000 metrga yugurish natijalarining yaxshilanishi tajriba guruhi kursantlarida umumiy chidamlilik darajasining oshganini ko'rsatadi. Jangovar sambo mashg'ulotlarida bajarilgan uzluksiz va interval xarakterdagi mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilgan. Mashg'ulotlar jarayonida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi organizmning moslashuvchanligini kuchaytirib, chidamlilik sifatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Olingan natijalar avvalgi ilmiy tadqiqotlar xulosalari bilan hamohang bo'lib, jangovar va amaliy yo'nalishga ega sport turlari kursantlar va harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, mazkur tadqiqot jangovar samboni an'anaviy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga muqobil emas, balki ularni to'ldiruvchi va boyituvchi samarali vosita sifatida qarash lozimligini ko'rsatadi.

Muhokama jarayonida ta'kidlash joizki, jangovar sambo mashg'ulotlarining samaradorligi nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarning oshishi bilan, balki kursantlarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasining ortishi bilan ham izohlanadi. Tajriba guruhi kursantlarida mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning yuqoriligi, faol ishtirok va intizomning mustahkamlanishi pedagogik kuzatuvlar davomida qayd etildi. Bu holat jismoniy tayyorgarlik jarayonida motivatsion omilning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot ayrim cheklovlarga ega. Jumladan, ishtirokchilar sonining cheklanganligi va tadqiqotning qisqa muddatli bo'lishi uzoq muddatli natijalarni to'liq baholash imkonini bermaydi. Kelgusidagi tadqiqotlarda jangovar sambo mashg'ulotlarining psixologik tayyorgarlikka ta'siri, ekstremal

vaziyatlarda harakatlanish samaradorligi va jarohatlarning oldini olish masalalarini chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiqdir.[7,8]

Umuman olganda, muhokama natijalari jangovar sambo mashg'ulotlari asosida ishlab chiqilgan metodika kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy jihatdan asoslangan, amaliy jihatdan samarali va jismoniy tayyorgarlik tizimiga joriy etish uchun tavsiya etiladigan uslub ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa

O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari jangovar sambo mashg'ulotlari asosida ishlab chiqilgan metodikaning kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Tajribasinov jarayonida olingan natijalar kursantlarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beruvchi zamonaviy va amaliy yo'naltirilgan yondashuv zarurligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, jangovar sambo mashg'ulotlari kursantlarda kuch, tezkorlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarning sezilarli darajada rivojlanishiga xizmat qildi. Ayniqsa, tajriba guruhi kursantlarida turnikda tortilish va yugurish testlari natijalarining sezilarli darajada yaxshilanishi mashg'ulotlar metodikasining yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Bu holat jangovar sambo mashg'ulotlarining yuqori intensivlik, funksional harakatlar va real xizmat vaziyatlariga yaqinlashtirilgan mashqlarga asoslanganligi bilan izohlanadi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, jangovar sambo mashg'ulotlari

kursantlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning kasbiy-amaliy tayyorgarligini ham mustahkamlashga xizmat qiladi. Jangovar sambo elementlari xizmat faoliyati jarayonida tezkor harakatlanish, qarshilik ko'rsatish holatlarida to'g'ri qaror qabul qilish va jismoniy zo'riqish sharoitida samarali faoliyat yuritish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika bosqichma-bosqichlik, yuklamalarning izchilligi va individual yondashuv tamoyillariga asoslangan bo'lib, kursantlarning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda mashg'ulot jarayonini tashkil etish imkonini berdi. Bu esa mashg'ulotlar jarayonida jarohatlar xavfini kamaytirish va yuqori pedagogik samaradorlikka erishishni ta'minladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari jangovar sambo mashg'ulotlarining kursantlarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ham ko'rsatdi. Mashg'ulotlarga qiziqishning ortishi va faol ishtirokning kuchayishi jismoniy tayyorgarlik jarayonining sifat jihatidan yaxshilanishiga xizmat qildi.

Xulosa qilib aytganda, jangovar sambo mashg'ulotlari asosida ishlab chiqilgan metodika oliy harbiy va huquqni muhofaza qiluvchi ta'lim muassasalarida kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali va istiqbolli vosita hisoblanadi. Mazkur metodikani jismoniy tayyorgarlik o'quv dasturlariga bosqichma-bosqich joriy etish, uni ekstremal vaziyatlarga moslashtirish hamda psixologik tayyorgarlik bilan integratsiyalash kelgusidagi tadqiqotlar uchun ustuvor yo'nalish sifatida tavsiya etiladi.

The method of increasing the physical fitness of cadets through combat sambo training

Atashaykhov Abduvakhid¹

¹Public Security University of the Republic of Uzbekistan, Tashkent city, Republic of Uzbekistan. e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Abstract. This article examines improving cadets' physical fitness by integrating combat sambo into the curriculum. The study experimentally examined the impact of a specialized training method developed

based on combat sambo on strength, speed, endurance, and coordination. The results showed that the physical fitness indicators of cadets in the experimental group significantly improved compared to those in the control group.

Keywords: combat sambo, cadet, sport, physical fitness, control and experimental groups, methodology, physical performance, extreme situation, diagnostic stage, formative stage.

Методика повышения физической подготовленности курсантов через обучение боевому самбо

Аташайхов Абдувахид¹

¹Университет общественной безопасности Республики Узбекистан, город Ташкент, Республика Узбекистан. e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация. В статье освещены вопросы повышения уровня физической подготовленности курсантов путем внедрения в учебный процесс занятий по боевому самбо. В ходе исследования экспериментально изучено влияние разработанной на основе боевого самбо методики специальной тренировки на силу, скорость, выносливость и координационные способности. Полученные результаты показали, что показатели физической подготовленности курсантов экспериментальной группы значительно повысились по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: боевое самбо, курсант, спорт, физическая подготовка, контрольная и экспериментальная группа, методика, физические качества, экстремальная ситуация, диагностический этап, формирующий этап.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev, S., & Karimov, D. (2020). Jangovar sambo texnikasi va metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Ismoilov, R. (2019). Harbiy xodimlarning jismoniy tayyorgarligi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.
3. Kazakov, V. N. (2018). Sambo: sport va jangovar metodika. Moskva: Fizkultura i sport.
4. Matkarimov, B., & Akbarov, J. (2021). "Jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishda sport mashg'ulotlarining roli". Jurnal fizkulturai sport pedagogikasi, 4(2), 23–31.
5. Petrov, A. I., & Smirnov, K. V. (2017). Prakticheskaya podgotovka kursantov: funktsional'naya i spetsial'naya fizicheskaya podgotovka. Sankt-Peterburg: Nauka.
6. Rahmonov, T. (2022). Kasbiy-amaliy tayyorgarlikda jangovar sport turlaridan foydalanish metodikasi. Toshkent: Harbiy akademiya nashriyoti.
7. Sidorov, E. (2019). "Impact of combat sambo training on physical fitness of cadets". International Journal of Sports Science, 14(1), 45–53.
8. Shodmonov, I., & Qodirov, N. (2020). Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanma: kursantlar uchun. Toshkent: Fan va ta'lim nashriyoti.