

**SAMBO SPORTI: TARIXI, NAZARIY ASOSLARI, METODIKASI
VA ZAMONAVIY AHAMIYATI**

Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy Madaniyat Fakulteti

*25-148 talabasi **Matkarimov Odiljon***

Annotatsiya: Ushbu maqolada Sambo sportining yaratilish tarixi, rivojlanish bosqichlari, nazariy-metodik asoslari, texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari, mashg'ulot metodikasi, sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash tizimi va Sambo sportining zamonaviy jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda shuningdek O'zbekistonda Sambo sportining ommalashuvi, yoshlar tarbiyasidagi o'rni, sport maktablari va federatsiyalar faoliyati ham tahlil qilinadi. Maqola universitet talabalari, murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va Sambo bo'yicha mutaxassislar uchun metodik qo'llanma sifatida qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar : Sambo, jangovar amaliyot, kurash, sport pedagogikasi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, sport mashqlari, nazariya, metodika, sport mahorati, psixologik tayyorgarlik, musobaqa jarayoni, sportchilarni tayyorlash tizimi.

KIRISH

Sambo sporti – jahon sport tizimining ajralmas qismiga aylangan, texnikasi murakkab va taktik yondashuvi chuqur bo'lgan kurash yo'nalishidir. Bugungi kunda Sambo faqat musobaqa sporti emas, balki yoshlar tarbiyasida, harbiy-amaliy tayyorgarlikda, maktab va oliy ta'limdagi jismoniy tarbiya jarayonida keng qo'llaniladigan samarali vosita sifatida e'tirof etiladi.

Sambo sportining afzalligi shundaki, u sportchilarda nafaqat kuch, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni, balki fikrlash tezligi, psixik barqarorlik, raqibni tahlil qilish, taktika tanlash kabi aqliy sifatlarni ham rivojlantiradi. Shu boisdan Sambo ko'plab mamlakatlarda nafaqat sport, balki

psixologik tayyorgarlik va o'zini himoya qilish tizimi sifatida ham qadrlanadi.

O'zbekistonda Sambo sporti mustaqillik yillarida jadal rivojlandi, milliy terma jamoa Osiyo, jahon va xalqaro turnirlarda yuqori natijalarni qo'lga kiritib, mamlakat nufuzini oshirmoqda.

Ushbu maqolada Sambo sportining barcha nazariy, metodik va amaliy jihatlari har tomonlama yoritilib, o'quvchilar, talabalar va murabbiylar uchun ilmiy asoslangan manba sifatida taqdim etiladi.

ASOSIY QISM

1. Sambo sportining yaratilish tarixi va evolyutsiyasi

Sambo sportining shakllanishida ikki asosiy mutaxassis – Viktor Spiridonov va Anatoliy Xarlampievnin g hisssasi beqiyosdir. Spiridonov harbiy amaliy kurash tizimini ishlab chiqqan bo'lsa, Xarlampiev turli milliy kurashlar, jujutsu, dzyudo, tatar, gruzin, o'zbek kurashlaridan samarali elementlarni ilmiy o'rgangan va ularni yagona tizimga olib kirgan.

Sambo rivojlanishining tarixiy bosqichlari:

1. 1920–1930-yillar

Harbiy xodimlar uchun amaliy himoya tizimi shakllandi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajribalar o'tkazildi.

2. 1938-yil

Sambo rasman sport turi sifatida e'tirof etildi.

3. 1950–1980-yillar

Sovet Ittifoqida Sambo maktablari ochildi.

Olimpiya darajasiga ko'tarish bo'yicha ishlar boshlandi.

4. 1991-yildan keyin

Xalqaro Sambo Federatsiyasi (FIAS) faoliyati kengaydi.

Jahon chempionatlari muntazam o'tkazila boshlandi.

Bugungi kunda Sambo 120 dan ortiq mamlakatda rivojlanmoqda.

2. Sambo sportining maqsadi va asosiy vazifalari

Sambo sportining asosiy vazifalari:

jangovar xavfsizlik ko'nikmalarini o'rgatish;

jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish;
sportchilarni strategik fikrlashga o'rgatish;
musobaqa jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish malakasini shakllantirish;
ruhiy barqarorlikni oshirish.

Sambo sporti ayniqsa yoshlar tarbiyasida iroda, matonat, o'zini boshqarish kabi fazilatlarni mustahkamlaydi.

3. Sambo texnika va usullarining ilmiy tasnifi Sambo texnikasi juda boy bo'lib, 400 dan ortiq usul mavjud. Ular quyidagi guruhlarga bo'linadi:

qo'l bilan ilib uloqtirish;
chalishtirish va siltashlar;
kestirib tashlashlar;

3.2. Parter (yerda) texnikalari

qo'lni qayirish;
bo'g'ish va og'riq beruvchi usullar;
oyoqni bukib qaytarish;
raqibni ushlab qoldirish.

3.3. Himoya texnikalari

ushlashdan chiqish;
muvozanatni tiklash;
qarshi hujumlar;
to'g'ri yiqilish (traumatik jarohlardan himoya).

Texnikani to'g'ri bajarish uchun sportchilarda kuch, muvozanat, koordinatsiya, harakat analizi kabi sifatlar rivojlangan bo'lishi zarur.

4. Sambo taktik tayyorgarligi va strategik fikrlash

Sambo taktikasi sportchining raqib ustidan ustunlikka erishish vositalarini ifodalaydi.

Asosiy taktik elementlar:
vaziyatni tahlil qilish;
raqibning xatolaridan foydalanish;
aldov harakatlari (finlar);

hujum-himoya o'tishlari;

texnik kombinatsiyalar zanjiri.

Murabbiyning taktik tayyorgarlikdagi roli juda katta. U sportchiga individual reja tuzadi, kurash davomida qanday strategiya qo'llashni o'rgatadi.

5. Jismoniy tayyorgarlik va mashg'ulot metodikasi

Sambo sportida rivojlantiriladigan asosiy sifatlar:

kuch (dinamik, maksimal, portlovchi);

chidamlilik (umumiy va maxsus);

chaqqonlik;

koordinatsiya;

reaktsiya tezligi;

moslashuvchanlik.

Mashg'ulotlar quyidagilardan iborat:

1. umumjismoniy mashqlar;

2. maxsus kuch mashqlari;

3. texnik takrorlashlar;

4. juftlikda mashqlar;

5. sparring;

6. mashg'ulotdan keyingi tiklanish.

6. Sambo mashg'ulotlarining pedagogik tamoyillari

ketma-ketlik

muntazamlilik

ko'rsatmalilik

moslashuvchanlik

yoshi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish

Sambo mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiy bolaning yosh fiziologiyasini, jismoniy imkoniyatlarini va psixologik holatini hisobga oladi.

7. O'zbekistonda Sambo sportining rivoji va bugungi holati

O'zbekistonlik sambochilar Osiyo, jahon va xalqaro musobaqalarda doimiy ravishda yuqori natijalarga erishmoqda. Respublikada:

200 dan ziyod Sambo seksiyalari;
50 dan ortiq sport maktablari;
har yili o'nlab respublika turnirlari;
xalqaro maydonda muvaffaqiyatli sportchilar mavjud.

Xususan, o'zbekistonlik sportchilar jahon chempionatlarida ko'p bora oltin medal sohibi bo'lgan.

Sambo O'zbekistonning jismoniy tarbiya fani dasturlarida ham o'z o'rniga ega.

XULOSA

Sambo sporti — zamonaviy jismoniy tarbiya va sport tizimining muhim bo'g'ini bo'lib, unda nafaqat texnik mahorat, balki ruhiy tayyorgarlik, tezkor fikrlash, strategik qaror qabul qilish kabi sifatlar shakllanadi. Sambo yoshlar tarbiyasida jasorat, intizom, irodaviylik va ma'naviy barkamollikni mustahkamlaydi.

Sambo sporti o'quv jarayonida qo'llanilganda talabalar jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk va psixologik barqaror bo'lib shakllanadi. Maqoladan ko'rinib turibdiki, Sambo sportining ilmiy-nazariy bazasi boy, o'qitish metodikasi esa murakkab, ammo samarali tizimni tashkil etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xarlampiey A.A. Sambo – texnika i taktika. Moskva, 1981.
2. Spiridonov V.A. Samooborona bez orujiya. Leningrad, 1934.
3. FIAS — Xalqaro Sambo Federatsiyasi materiallari.
4. Usmonov Sh., Karimov J. Jangovar sport turlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.
5. O'zbekiston Sambo Federatsiyasi rasmiy ma'lumotlari.
6. Qodirov B. Kurash turlari va ularning rivojlanishi. Toshkent, 2019.
7. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" darsligi, Oliy ta'lim vazirligi, 2021.
8. Kuznetsov I. Sambo i podgotovka sportsmenov. Moskva, 2015.
9. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi nashrlari.