

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ
МАЛАКА ОШИРИШ ИНСТИТУТИ**



ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИ

САМБО КУРАШИ УСУЛЛАРИ.

Ўқув-услубий қўлланма



2022 йил

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ
МАЛАКА ОШИРИШ ИНСТИТУТИ**

**Ш.А.Албеков
И.Н.Бутаев**

САМБО КУРАШИ УСУЛЛАРИ.

Ўқув-услубий қўлланма

ТОШКЕНТ - 2022

Ш.А.Албеков, И.Н.Бутаев “Самбо кураши усуллари” мавзусида ўқув-услугий қўлланма.

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти, 2022 й, 80 - бет.

Ўқув-услугий қўлланма Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институтининг 2022 йил “___” февраль кундаги Илмий кенгашида кўриб чиқилган ва маъқулланган. ___ - сонли баённома.

Мазкур ўқув-услугий қўлланма самбо кураши бўйича замонавий адабиётлар, самбо федерациясининг мусобақа қоидалари, хужжатлари ва амалий тажрибалар асосида яратилган. Барча маълумотлар долзарб ҳамда назарий ва амалий аҳамиятга эга. Ушбу ўқув-услугий қўлланма ҳуқуни муҳофаза қилувчи органлари таълим муассасалари жисмоний тайёргарлик ўқитувчи ва маруббийлари ҳамда соҳавий хизматларнинг жисмоний тайёргарлик бўйича масъул ходим (йўриқчи)лари учун мўлжалланган.

Муаллифлар:

Албеков Шокир Адилбекович – Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси, капитан;

Бутаев Исроил Назирович – Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси, майор;

Такризчилар:

Ш.Б.Деканбаев - Ўзбекистон Республикаси ИИВ Маънавий ва маърифий ишлар ва кадрлар билан таъминлаш департаменти Касбий тайёргарлик бошқармаси бош инспектори, майор;

А.Ю.Дыров - Ички ишлар вазирлиги Академияси «Жанговар ва жисмоний тайёргарлик» кафедраси бошлиғининг ўринбосари, подполковник;

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти, 2022 йил.

Ҳар бир давлатни куч ва қудратини белгиловчи асосий омил бу жисмонан соғлом ва ҳар томонлама ривожланган авлоддир.

Ш.М.Мирзиёев

КИРИШ

Жисмоний тарбия бу жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараён дир. Бу жараёнда ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тарбиянинг мақсади-соғлом, бақувват, хушчақчақ, ботир, довюрак, жасур, ҳар томонлама ривожланган, меҳнат ва Ватан химоясига тайёр турадиган инсонларни тарбиялашдан иборат. Ҳар бир инсон ёшидан қатъий назар соғлом бўлишини истайди. Шундай экан, ўзингизнинг жисмоний ҳолатингиз ва соғлигингизни мустаҳкамлашга қанча эрта киришсангиз, шунча яхши.

Келгусида ўзингизни ишончли ва беҳавотир сезасиз, ҳаётингиз шунча мазмунли, серқирра бўлади. Демак, доимий равишда юриш, югуриш, сузиш, гимнастик машқлар билан шуғулланишни йўлга қўйиш даркор. Улар киши қадди-қоматини, гавда тузилишини чиройли шакллантиради, ҳаракатни чаққон, эпчил қилади. Булар организмга зарар эмас, балки ёрдам бериши учун ўзингизни назорат қилиб, юкламалар сизга мос ёки мос келмаётганлигини билишингиз мақсадга мувофиқ дир.

Агар сиз жисмоний машқлар билан бажон-у дил, қувнаб шуғулланаётган бўлсангиз, демак, ҳаммаси жойида, юкламалар сизга мос ва ташвишланишга ўрин йўқ.

Самбо кураши спорт турининг пайдо бўлиши тарихи

Самбо (куролсиз ўзини-ўзи мудофаа қилиш) - жанговар спорт тури, шунингдек, Собик совет иттифоқида ишлаб чиқилган ўзини ўзи ҳимоя қилишнинг яхлит тизими. Самбонинг расмий туғилган куни 1938 йил 16 ноябрь, Собик совет иттифоқи спорт кўмитаси самбони совет иттифоқида ўстирилган спорт турлари қаторига киритган кун ҳисобланади.

Самбо - нисбатан ёш, аммо жуда машҳур ва жадал ривожланаётган жанговар спорт тури. Самбонинг техник арсеналининг асосини дунёнинг кўплаб халқларининг жанг санъати ва миллий курашининг турли турларидан танлаб олинган ҳимоя ва ҳужумнинг энг самарали усуллари тўплами ташкил этади.

Самбо арсеналидаги техникалар сони доимий равишда ўсиб бормоқда, чунки ушбу турдаги жанговар спорт турлари ривожланмоқда.

Самбо фалсафаси нафақат жанговар спорт турлари ва душманга курол ишлатмасдан қарши курашиш тизими, балки ахлоқий ва иродавий фазилатларни, ватанпарварлик ва фуқаролик фазилатларини ривожлантиришга ёрдам берадиган тарбия тизимидир. Самбо дарслари мустаҳкам характер ва чидамликни шакллантиради, ўз-ўзини тарбиялаш ва ҳаётий мақсадларга эришиш учун зарур бўлган фазилатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Самбо ўзи учун, оиласи учун, Ватан учун тура оладиган инсонларни шакллантиради.

Самбо жанговар спорт турлари, жанг санъати ва халқ кураш турларининг энг самарали техникаси ва тактикасини ўз ичига олади: Озарбайжон (гулеш), Ўзбекистон (ўзбекча кураш), Грузия (чидаоба), Қозоғистон (казакша курес), Бошқирдистон (бошқирдча кураш), Молдавия (трйнта), Фин-Француз, эркин, Швейцария, Ланкашир ва Кумберленд услубларидаги инглиз кураши, япон дзюдо ва сумоси ва жанг санъатининг бошқа турлари.

Илғор ва мақсадга мувофиқ бўлган ҳамма нарсани излашга қаратилган бундай тизим самбо фалсафасининг асосини - доимий ривожланиш, янгиланиш, барча энг яхши нарсаларга очиклик фалсафасини ташкил этди. Самбо кураш техникаси билан бир қаторда ўз маданиятининг бир қисмини самбога ўтказган халқларнинг ахлоқий тамойилларини ҳам ўзига сингдирди. Бу қадриятлар самбога вақтнинг оғир синовларидан ўтиш, уларга дош бериш ва сабр-тоқат қилиш учун куч берди. Бугун эса самбо билан шуғулланар экан, болалар нафақат ўзини ҳимоя қилишни ўрганмоқда, балки ватанпарварлик ва фуқаролик қадриятларига асосланган муносиб хулқ-атвор тажрибасига эга бўлмоқда.

Самбо тарихи мамлакат тарихи, унинг ғалабалари тарихи билан чамбарчас боғлиқ. Самбо авлодлар узлуксизлиги ғоясини амалга оширишнинг кучли воситасидир.

Самбо кураши спорт турининг ривожланиш тарихи

Самбо 1920-1930 йилларда, ёш Совет давлати уни ҳимоя қиладиган, жамиятнинг фаол аъзоларини тарбиялайдиган, шунингдек, кўплаб кўча ва қаровсиз аҳолини ижтимоийлаштиришнинг самарали воситасига айланадиган ижтимоий институтга мухтож бўлган пайтда пайдо бўлди.

Самбо бошиданок икки йўналишда: оммавий спорт тури сифатида ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари учун кадрлар тайёрлашнинг самарали воситаси сифатида ривожланди. 1923 йилдан бери Москванинг "Динамо" спорт жамиятида В.А.Спиридонов ўзига хос амалий интизом - ўз-ўзини ҳимоя қилиш (қисқартирилган ўзини ўзи ҳимоя қилиш) билан шуғулланади. "Динамо" негизида турли жанг санъатлари, жумладан, жаҳон халқлари курашининг миллий турлари, бокс ва бошқа зарба бериш усуллари ўрганилди. Ушбу йўналиш ёпиқ ва фақат махсус кучларни тайёрлаш учун мўлжалланган эди.

Худди шу даврда спорт самбоси дзюдо асосида фаол ривожланди, В.С.Ошчепков ҳибсга олинганидан ва ўлимидан сўнг у "қуролсиз эркин кураш" номини олди. Кодокан дзюдо институти битирувчиси, иккинчи дан соҳиби В.С.Ошчепков Москва жисмоний тарбия институтида академик интизом сифатида дзюдодан дарс беришни бошлади, аммо у энг самарали усулларни излаш учун аста-секин дзюдо қонунларидан узоқлашади ва янги турдаги жанг санъатларининг асосларини ташкил этувчи, ўзини ҳимоя қилиш усулларини бойитиш ва такомиллаштириш билан шуғулланади. Дзюдодаги жиу-житсуга ўхшаш ушбу ягона жангнинг жанговар йўналиши у томонидан 1932 йилда ташкил этилган Москва жисмоний тарбия институтининг ҳарбий факултетида ўқитилади.

Вақт ўтиши билан Спиридоновнинг ўзини ҳимоя қилиш тизими В.С.Ошчепков тизими билан бирлашди. Турли халқларнинг миллий кураш турларини мустақил ўрганган А.А.Харлампиев (В.С.Ошчепков шогирдларидан бири) қуролсиз ўзини-ўзи ҳимоя қилиш тизимининг шаклланиши, ривожланиши ва тарқалишига улкан ҳисса қўшди. Э.М.Чумаков (А.А.Харлампиев шогирди) самбо ривожига беқиёс ҳисса қўшди. Ҳозирги кунда самбо кураши икки йўналишда намоён бўлади: спорт ва жанг.

Самбо спорти ташкил этилган кундан бошлаб ахлоқий-иродавий ва ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, эпчиллик, куч, чидамликни ошириш, тактик тафаккурни ривожлантириш, фуқаролик-ватанпарварлик фазилатларини шакллантиришнинг самарали воситаси сифатида қаралиб

келинмоқда. 1930 йилларда самбо В.С.Ошчепковнинг фаол иштирокида ишлаб чиқилган ТРП комплекси стандартларига киритилган. Миллионлаб совет фуқаролари ёшлигидан қуролсиз ўзини ҳимоя қилиш асослари билан танишдилар, соғлиғини мустаҳкамладилар ва характерни тарбияладилар.

1938 йил 16 ноябрда Бутун иттифоқ Жисмоний тарбия ва спорт кўмитасининг “Эркин кураш (самбо)ни ривожлантириш тўғрисида”ги 633-сонли буйруғи чиқди. Собиқ совет иттифоқининг барча республикаларида самбо бўйича ўқув тизимларини ташкил этиш тўғрисида қарор қабул қилинди ва эркин кураш (самбо) бўйича Бутун иттифоқ секцияси тузилди, кейинчалик у Самбо федерациясига айланди. Кейинги йили янги спорт тури бўйича мамлакат биринчи чемпионати бўлиб ўтди.

Улуғ Ватан урушининг бошланиши собиқ совет иттифоқи чемпионатларини ўтказишни тўхтатди. Аммо уруш самбонинг жанговар шароитларда ҳаётийлигининг қаттиқ синовига айланди. Самбо бўйича тайёргарлик кўрган спортчи ва мураббийлар ўз Ватанини шараф билан ҳимоя қилди, жангчилар ва саркардалар тайёрлашда қатнашди, фаол армия сафларида жанг қилди. Самбочилар ҳарбий орден ва медаллар билан тақдирланган, уларнинг кўплари Совет Иттифоқи Қаҳрамони бўлишган.

1966 йилда Халқаро ҳаваскор кураш федерацияси (ФИЛА) конгрессида самбо расман халқаро спорт тури сифатида тан олинди. Самбонинг машҳурлиги бутун дунёда барқарор ўсишни бошлади. Кейинги йили Ригада самбо бўйича биринчи халқаро турнир бўлиб ўтди, унда Югославия, Япония, Мўғулистон, Болгария ва СССР спортчилари қатнашдилар.

1972 йилда биринчи очиқ Европа чемпионати, 1973 йилда эса 11 мамлакат спортчилари иштирок этган биринчи жаҳон чемпионати бўлиб ўтди.

Кейинги йилларда Европа ва жаҳон чемпионатлари, халқаро турнирлар мунтазам ўтказиб келинмоқда. Испания, Греция, Исроил, Канада, Франция ва бошқа мамлакатларда самбо федерациялари ташкил этилмоқда. 1977 йилда самбочилар биринчи марта Панамерика ўйинларида чиқиш қилишди. Ўша йили самбо бўйича биринчи марта жаҳон кубоги ўтказилди. 1979 йилда ёшлар ўртасидаги биринчи жаҳон чемпионати, икки йилдан кейин эса аёллар ўртасидаги биринчи жаҳон чемпионати бўлиб ўтди. Шунингдек, 1981 йилда самбо Жанубий Американинг Боливар ўйинларига кирди.

1970 ва 1980 йилларда фаол ривожланиши ва халқаро машҳурликнинг ўсиши билан самбо Олимпия ўйинлари дастурига киритилмаган. Бироқ, бу даврда оммавий ривожланиш анъаналарини давом эттирган ҳолда, самбо мамлакат олий ўқув юртларида кенг тарқалди. Шу билан бирга, яшаш жойида ва кўшимча спорт таълими муассасаларида самбони ривожлантириш, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш бўйича фаол ишлар амалга оширилди.

1990 йиллар самбо учун қийин давр эди. Қайта қуриш шароитида шарк яккакурашларининг турли турлари алоҳида машҳурликка эришди, бунга асосан чет эл кинематографияси ёрдам берди, унинг ташқи кўринишдаги ажойиб карате, айкидо, ушу ва бошқалар техникасини тарғиб қилди. Илгари давлат томонидан тақиқланган бу жанг санъатлари айниқса, ёшлар учун жозибали. Аммо 1990 йилларнинг охири – 2000 йилларнинг бошларида янги интизом - жанговар самбо шаклланди. Бу кўп жиҳатдан самбо мактаби ўқувчилари ўз самарадорлигини исботлаган аралаш яккакураш турларининг тобора оммаланиб бораётгани билан боғлиқ эди.

Жанговар самбонинг шаклланиши ва ривожланиши жанг санъатининг турли турлари ва услублари фонида самбо самарадорлигини объектив баҳолаш имконини берди ва самбони такомиллаштириш учун кучли рағбат бўлди.

2000 йиллар самбонинг фаол ривожланиши даври бўлди, бу биринчи навбатда минтақавий самбо федерацияларининг кучайиши, давлат томонидан кўллаб-қувватлаш даражасининг ошиши, молиялаштиришнинг кўпайиши, спортчиларнинг тайёргарлиги даражасининг яхшиланиши ва спортнинг ривожланиши билан боғлиқ, оммавий спорт тадбирлари тизими.

Анъанага кўра, самбо техникаси иккита техника гуруҳидан иборат: курулсизлантириш ва тик турган ҳолатда оғриқ бериш ("жанговар бўлим") ёрдамида ушлаб туриш ва спорт техникаси. Иккинчисига иккита фаннинг техник ҳаракатлари киради: кураш самбоси ва жанговар самбо.

Жанговар самбода самбо курашининг барча усулларини, шунингдек, барча мавжуд жанг санъатлари мусобақалари қоидаларида рухсат этилган ҳаракатларни (барча зарбалар, тирсаклар, тиззалар; бўғиш усуллари) қўллашга рухсат берилади.

Самбо кураши қоидалари

Жадвалда келтирилган самбо мусобақаларида еттита ёш гуруҳлари мавжуд.

Гуруҳ ёши						
Кичик ёш	Ўсмирлар	Ўртача ёш	Катта ёш	Ўсмирлар	Катталар	Фахрийлар
11-12 ёш	13-15 ёш	15-16 ёш	17-18 ёш	19-20 ёш	20 ёшдан 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 ёшгача	60 ёшдан ошган

Самбо ёш ва жинсга қараб вазн тоифаларига бўлинишни назарда тутати. Спорт самбосида кўл ва оёқларда улоқтириш, ушлаб туриш ва оғриқли ушлашлардан фойдаланишга рухсат берилади. Самбода улоқтириш кўллар,

оёқлар ва тоз ёрдамида амалга оширилиши мумкин. Самбода баллар отиш ва ушлаб туриш учун берилади. Отиш - самбо курашчисининг рақибини мувозанатдан чиқариб, уни танасининг исталган жойида ёки тиззасида гиламга ташлаш усули.

Тутиб турганда самбист бошини ёки кўкрагини рақибга босиб, уни 20 сония давомида шу ҳолатда ушлаб туради. Самбочи рақибни чалқанчасига ташлаб, ўз позициясида туриб, оғриқли ушлаб туришни амалга оширса, рақибидан 8 очко (2015 йилдан бери, бунгача 12 очко бор эди) кўп очко тўплаган бўлса, эрта ғалаба қозониши мумкин.

4 балл берилади:

- ҳужумчининг йиқилиши билан рақибни орқасига ташлаганлиги учун;
- ҳужумчидан йиқилиб тушмасдан рақибни ёнбошига улоқтиргани учун;
- 20 сония ушлаб туриш учун.

2 балл берилади:

- ҳужумчи йиқилиб тушган ҳолда рақибни ён томонига ташлаганлиги учун;
- ҳужумчи йиқилмаган ҳолда кўкрак, елка, ошқозон, тос суягига улоқтириш учун;
- 10 дан ортиқ, лекин 20 сониядан камроқ ушлаб туриш учун.

1 балл берилади:

- ҳужумчининг йиқилиши билан рақибни кўкрак, елка, ошқозон, тос суягига ташлаш учун.

Оғриқли техника - алдамчи курашдаги техник ҳаракат, рақибни таслим бўлишга мажбур қилади. Самбода рақибнинг қўллари ва оёқларида тутқичлар, тугунлар, бўғинлар ва мушакларни бузишга рухсат берилади. Жанг вақти - аниқ вақтнинг 3-5 дақиқаси.

Ҳозирда самбо бўйича мусобақаларни ўтказиш учун олти та тизим мавжуд:

- Ярим финалчиларнинг жавоб жанглари билан олимпиада;
- Финалчиларнинг жавоб жанглари билан олимпиада;
- Такрорий жангларсиз олимпиада;
- олти тагача жарима балли;
- иккита мағлубиятга қадар;
- кичик гуруҳларга бўлинган доиравий.

Самбо курашининг спорт формаси

Самбочининг курткеси самбочининг курткеси табиий матодан тикилган костюм, шўрти ва белбоқдан ташкил топган. Унинг ёқа қисми юмшоқрок ишлаб чиқилган бўлиб, 5 см кенгликда куртканинг қуйи қисмигача тикилган бўлиши керак. Куртканинг икки ёнида белбоқ ўтказиш учун қалин матодан иккита тешикчалар мавжуд. Курашчининг белбоғи 5 см кенгликда ва 1,5 м узунликда қалин матодан бир неча қаватли қилиб тикилади. Самбо спорт кийми куйдаги ўлчамларда тикилади:

№ 3 (164см:46-48)

№ 4 (170см:48-50-52)

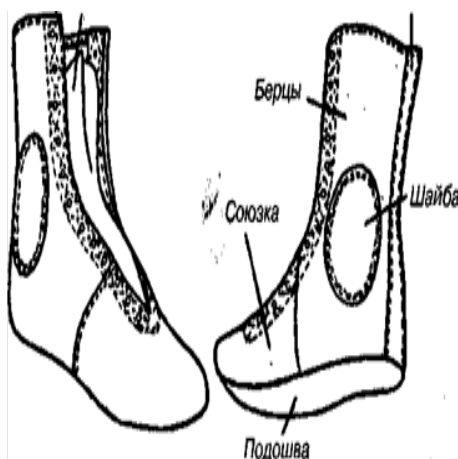
№ 5 (176см:48-50-52)

№ 6 (182см:48-50-52-54-60)



Самбо оёқ кийими

Самбочининг оёқ кийими (самбовка) юмшоқ тери ёки шунга ўхшаш матодан узун кўнжли қилиб тикилган бўлади. Оёқ кийимнинг таг қисми ҳам теридан ишлаб чиқилган бўлиб, ошланмаган тарафи ташқарига ва унинг чоклари ичкари тарафга қараб тикилади. Самбовка ҳар хил 37 ўлчам катталиқдан 45 ўлчам катталиқгача мавжуд.

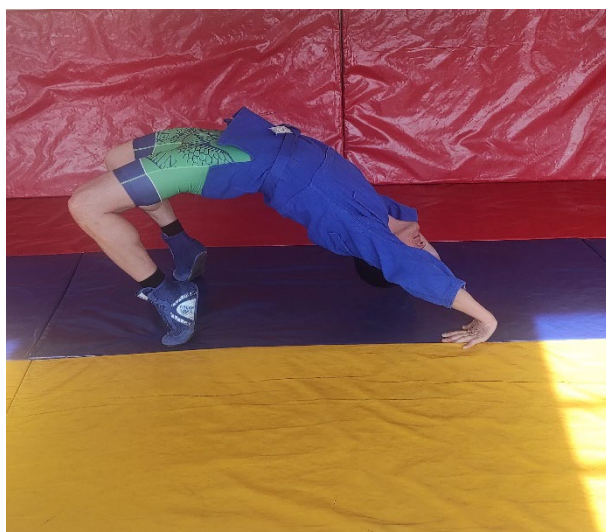
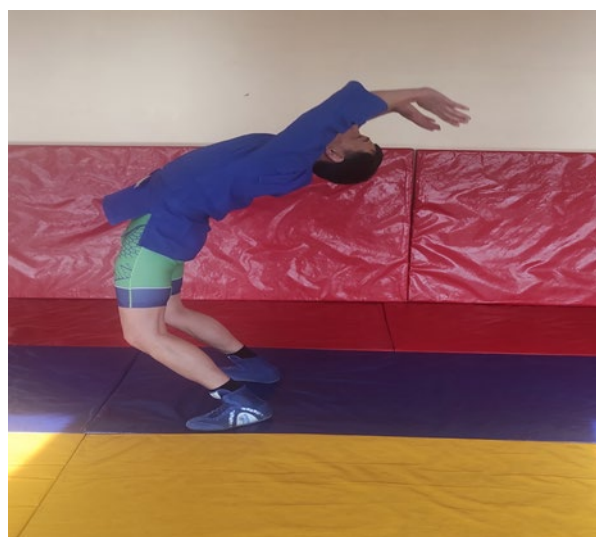


Махсус умумривожлантирувчи машқлар.

Машқларнинг мақсади:

Умумривожлантирувчи машқлар билан мунтазам шуғулланиш мушак, юрак-қон томир, нафас ва асаб тизимини ривожлантиради, организмнинг иш қобилиятини ва ҳаётий фаолиятини кучайтиради. Улар ёрдамида деярли барча жисмоний сифатлар куч ва бардошлиги, мушакларнинг қисқариш тезлиги ва эгилувчанлиги, ҳаракат уйғунлиги ва қадди-қомат тўғри шакллантирилади.

Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида гавда қисмлари ва мушак гуруҳларига алоҳида таъсир кўрсатиш ҳам мумкин. Бу хусусият шуғулланувчилар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатиш ва бутун тана мушакларини мутаносиб ривожлантириш имконини беради.





Гимнастик кўприк ҳосил қилиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш машқи

Ташкилий услубий кўрсатмалар .Эгилувчанлик жисмоний сифатини машғулот давомида бадан қизиган қвақтда юқорида айтиб ўтилган машқлар воситасида ривожлантирилади. Актив ва пассив бажариш методларидан фойдаланилади. Дарсинг асосий қисми охирида бадан ўта қизиган пайтда эгилувчанлик машқлари бажарилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Чўккалаб ўтирган ҳолатда орқага эҳтиёткорлик билан йиқилиш техникаси

Орқага йиқилиш машқини бажариш учун:



“Бир” саноқ бўйича қўллар тўғрига чўзилади, оёқлар ярим букилган ҳолатда турилади.



“Икки” саноқ бўйича охиста ўтириб, орқа тарафга йиқилиш амлага оширилади. Йиқилиш вақтида бошни олдинга эгиб икки куракка тушиш керак ва қўлларни тўғри қилган ҳолатда қафт қисмлари билан гиламга қаттиқ зарба берилади. Шу машқ бир неча бор такрорланади.

Машқни бажариш вақтида мураббий биринчи навбатда эҳтиёткорлик чораларини етказиши шарт.

Чўккалаб ўтирган ҳолатда эҳтиёткорлик билан ён томонларга (ўннга ва чапга) йиқилиш техникаси.

Ёнга йиқилиш машқини бажариш учун:



“Бир” санок бўйича қўллар тўғрига чўзилади, оёқлар ярим букилган ҳолатда турилади.



“Икки” санок бўйича охиста ён тарафга йиқилиш амалга оширилади.



Йиқилиш вақтида бошини олдинга эгиб ён тарафга тушиш керак ва қўлларни тўғри қилиб кафт ички қисими билан гиламга қаттиқ зарба берилади.

Шу машқ бир неча бор (ўнг ва чап томонга йиқилишни бажариб) такрорланади.

Машқни бажариш вақтида ўқитувчи аввалом бор эҳтиёткорлик чораларига ва унинг бажарилиш техникаси ҳамда кетма-кетлигига этибор бериши лозим.

**Елкадан олдинга юмалаб эҳтиёткорлик билан йиқилиш:
Ушбу машқ икки фазага бўлиб бажарилади.**



“Бир” саноқ бўйича тик турган ҳолатдан чап қўл кафтларини гиламга текказилади.



“Икки” саноқ бўйича қўлларни оёқлар оралиғига ўтказилади ва чап елка гиламга текказилади.



Шу вақтда бош ўнг елкага текказилиб чап елкадан олдинга қараб юмалаш амалга оширилгандан сўнг ўнг қўлини тўғри қилиб кафтнинг ички тарафи билан гиламга қаттиқ зарба бериш билан якунланади.

Машқларни бажаришда, мувозанатни сақлаш, бош айланган вақтларда такрор такрор машқларни бажариш талаб қилинади, аста секинлик билан мувозанатни сақлаш мустаҳкамлаб борилади. Спортчи ўз устида тинимсиз ишлаши талаб қилинади, зеро бундай машқлар орқали спортчини махорати ошиб боради.

Бўксадан ошириб ташлаш усули.



1) Биринчи рақамли курашчи ўнг тараф билан иккинчи рақамли курашчи чап тараф билан туриш ҳолатида чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини тирсак қисмидан ўнг қўли билан қўлтиғи орасидан ўтказиб куракдаги кийимидан ушланади.



2) Рақибнинг ўнг қўлидан ўзига тортиб, чап қўл билан ўзига-тепага тортилади ва шу вақтнинг ўзиде чап оёқда орқага айланма ҳаракат билан ўнг оёқ олдинга қўйилади.



3) Тана оғирлиги чап оёққа ўтказилади ва шу оёқ ярим букилган ҳолатга келтирилади. Ўнг оёқ билан рақибнинг чап оёғи болдир қисмига зарб билан орқага урилади ва бир вақтнинг ўзиде тоз қисми ўнг тарафга бурилиб, чап оёқ тўғирланади.



4) Рақибнинг йиқилишини қўллар билан назорат қилинади. Рақиб гиламга чап тарафи билан тушганда уни чап қўл билан ушлаб қолиш лозим.



Елкадан ошириб ташлаш усули.



Биринчи рақамли курашчи ўнг тараф билан иккинчи рақамли курашчи чап тараф билан туриш ҳолатида чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини тирсак қисмидан ўнг қўли билан рақиб ёқасидан ушланади.



Рақибнинг ўнг қўлидан ўзига тортиб, чап қўл билан ўзига-тепага тортилади ва шу вақтнинг ўзида чап оёқда орқага айланма ҳаракат билан ўнг оёқ олдинга қўйилади.



Тана оғирлиги чап оёққа ўтказилади ва шу оёқ ярим букилган ҳолатга келтирилади. Ўнг оёқ билан рақибнинг чап оёғи бир вақтнинг ўзида тоз қисми ўнг тарафга бурилиб, чап оёқ тўғирланади.



Рақибнинг йиқилишини қўллар билан назорат қилинади. Рақиб гиламга чап тарафи билан тушганда уни чап қўл билан ушлаб қолиш лозим.

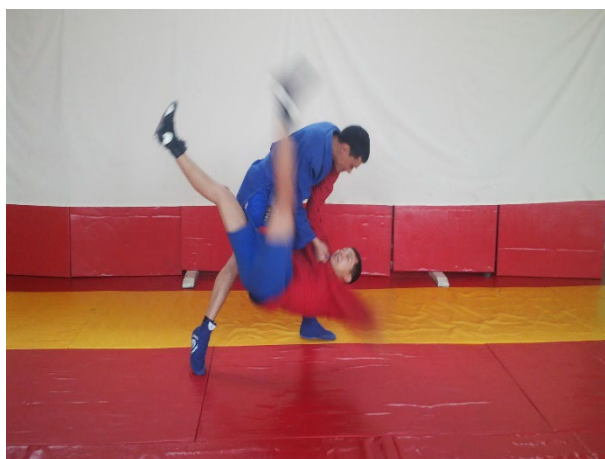
Рақибни олдидан чалиш усули.



Биринчи рақамли курашчи ўнг тараф билан иккинчи рақамли курашчи чап тараф билан туриш ҳолатида чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини тирсак қисмидан ўнг қўли билан рақиб ёқасидан ушланади.



Рақибнинг ўнг қўлидан ўзига тортиб, чап қўл билан ўзига-тепага тортилади ва шу вақтнинг ўзида чап оёқда орқага айланма ҳаракат билан ўнг оёқ олдинга қўйилади. Тана оғирлиги чап оёққа ўтказилади ва шу оёқ ярим букилган ҳолатга келтирилади.



Ўнг оёқ билан рақибнинг оёғи тўсилган ҳолатда олдинга чалинади ҳамда ўнг ва чап қўллар биргаликда ҳаракатланади.



Рақиб гиламга чап тарафи билан тушганда уни чап қўл билан ушлаб қолиш лозим.

Тегирмон усули.

Жуфтлик калонналар орасидаги масофа 2 метр бўлиши лозим. Ҳар бир жуфтлик калоннадаги курашчиларни тартиб билан ҳаракатланиш учун уларни биринчи ва иккинчи рақамларга бўлиб чиқиш лозим. Кураш усуллари комбинацияларини бажаришдан олдин курашчиларга эҳтиёткорлик чоралари ва уларни бажариш кетма-кетлигини оғзаки тушунтириб, амалий тарзда бир неча бор кўрсатиб берилади. Бажарилаётган ҳар бир комбинация фазаларга бўлиб мураббийнинг ҳисоб санок бўйича гиламнинг бир тарафига бажарилади.



1) Икки курашчи бир-бирига юзланиб ўнг ҳолатда тик туради.

2) Биринчи рақам билан ҳаракатланаётган курашчи чап қўли билан шеригини ўнг қўлини енг қисмидан ушлайди ва оёғидан ушлаб чап тиззага ўтирган ҳолатда ташлаш усулини бажаришга киришади.



Рақибнинг бош қисми гиламга тегмаслиги зарур, бу ҳолат қайта қайта такрорланиб мукамаллашиб боради.

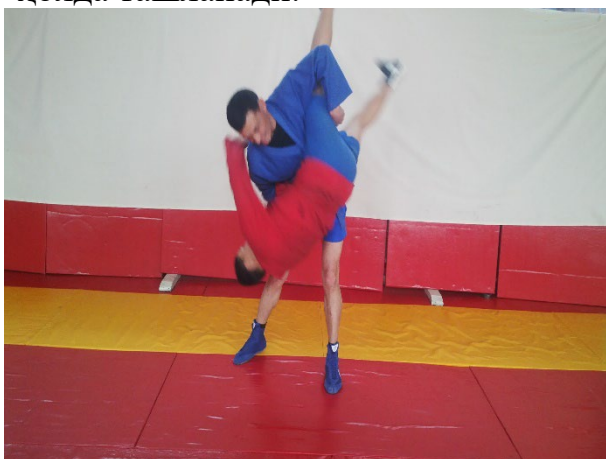


Рақиб гиламга тушганда уни чап қўл билан ушлаб қолиш лозим.

Бардор усули.



Рақибни ўнг қўл билан оёқ қисмидан, чап қўл ўнг қўлини тирсак қисмидан ушлаган ҳолда ўзига тортиб, эгилган ҳолда чап қўл билан ўнг оёғини тизза қисмидан ушлаб ва кўтарган ҳолда ўнг томонга айланма ҳаракат билан эгилган ҳолда ташланади.



Ташлаш ҳолатда ўнг қўл билан чап қўлини маҳкам ушлаган ҳолатда, чап қўл билан айланма ҳаракатда қўйвориб, ўнг қўл билан чап қўли ушланади.

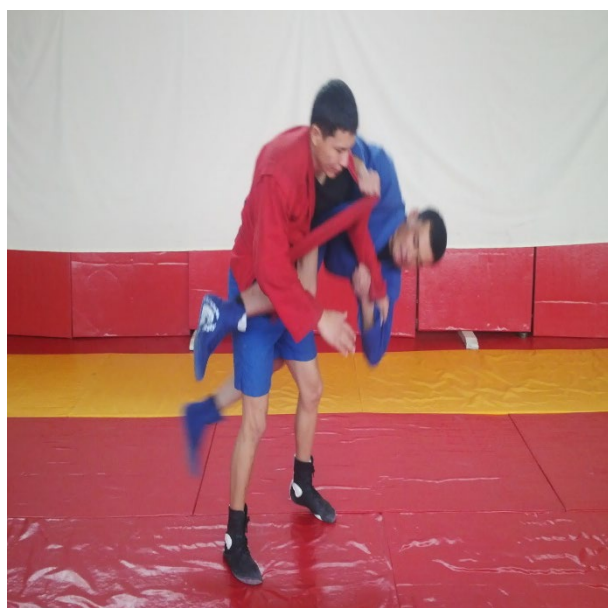


Ўнг ва чап қўл билан рақибнинг чап қўлини ушлаб, тоз қисми кўтарган ҳолда қўлини ўзига қарата тортади. Ушбу ҳаракат билан қўлга оғриқ бериш усули бажарилади.

Спортчи машғулотда мазкур усулни такрорлаб мустаҳкамлаб бориши зарур. Рақиб оғриқни сезган вақтда курашчининг оёқ қисмига бўш қолган қўли билан урган ҳолда оғриқни ҳис этганини маълум қилади. Шундан сўнг оғриқ бериш тўхтатилади.

Қайчи усулида орқага чалиш.

Ўнг қўл билан рақибнинг ёқа қисмидан ушлаган ҳолда, чап қўл билан рақиб чап қўлидан ушлаб, ўнг оёқ билан рақибнинг олди тарафидан, бел қисмига чап оёқ билан рақибнинг оёқлари тизза қисмининг орқа томонидан тўсиб қайчи усулида чалинади ва шу ҳолда орқага йиқитиш ҳолати амалга оширилади. Йиқилган вақтда эҳтиёткорлик чораларини кўриш зарур, қўлларини кафт қисми билан орқага гламга қўллари билан урган ҳолда йиқилиш тавсия этилади.



Рақиб оёғидан ушлаган ҳолда орқага йиқитиш усули.

Ўнг қўл билан, рақибни ёқасидан ушлаган ҳолда, чап қўли билан рақибни болдир қисмидан ушлаб, орқага ўнг қўл ёрдамида зарб билан туртган ҳолатда бажарилади. Рақиб орқага йиқилганда курашчи чап қўл билан чап оёғини ички қисмидан ушлаб, ўтирган ҳолда оёқ қисмига оғриқ берилади. Рақиб оғриқни сезгандан сўнг қўли билан гиламга урган ҳолда оғриқни ҳис этганини маълум қилади. Шундан сўнг оғриқ бериш тўхтатилади. Рақиб орқага йиқилаётганда қўл кафтларини ёйган ва гиламга урган ҳолда эҳтиёткорлик билан йиқилиш зарур.



Ётган ҳолда рақибни чалиш орқали йиқитиш усули.

Курашчи рақибни белидан ўнг қўл билан ушлаб, чап қўли билан билагидан ушлаган ҳолда орқа тарафга ётиб ўнг оёғи билан, ўнг оёғи сон қисмини тепган ҳолда айланма ҳаракатни амалга оширади. Рақибни йиқитгандан сўнг ўнг қўл билан рақибнинг билагидан, айланма ҳаракатда қўл ва оёқлари билан бир зарбда тепган ва тортган ҳолда айланма ҳаракат қилиш, чап қўл билан рақибни бўйин қисмидан ушлаб эҳтиёткорлик билан буғиш амалга оширилади. Бўйин қисмига оғриқ берилган вақтда, рақиб усулни қўллаган курашчининг елка қисмига бўш қолган қўли билан 3 маротаба урган ҳолда ориқни сезганлиги ҳақида маълум қилади, шундан сўнг оғриқ бериш тўхтатилади.



Орқага (белда) ётган ҳолда рақибни йиқитиш усули.

Кураш усуллари ўргатиш учун аввалам бор мураббийнинг машқни бажаришига аҳамият қаратиш зарур бўлади. Рақибни ўнг қўл билан оёқ қисмидан, чап қўл ўнг қўлини тирсак қисмидан ушлаган ҳолда орқага ётилади, чап оёқ ёрдамида рақибни ўнг оёғини сон қисмидан тепилиб устимиздан ошириб ташланади, чап қўлимиз билан рақибни бўйин қисмидан ушлаб эҳтиёткорлик билан буғиш амалга оширилади. Бўйин қисмига оғриқ берилган вақтда, усулни қўллаган шеригининг елка қисмига бўш қолган қўли билан 3 мартаба урган ҳолда ахборот берилади ҳамда оғриқ бериш тўхтатилади.



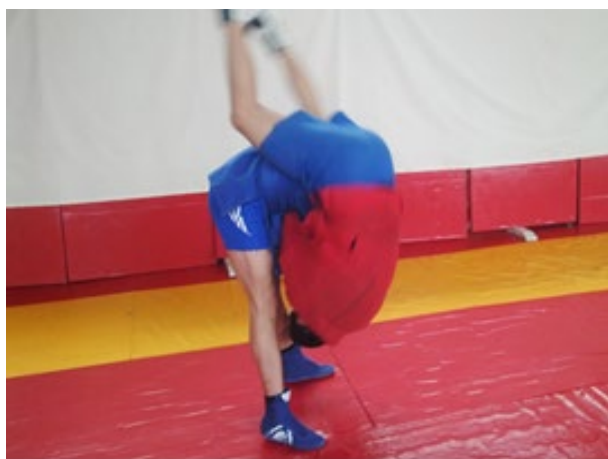
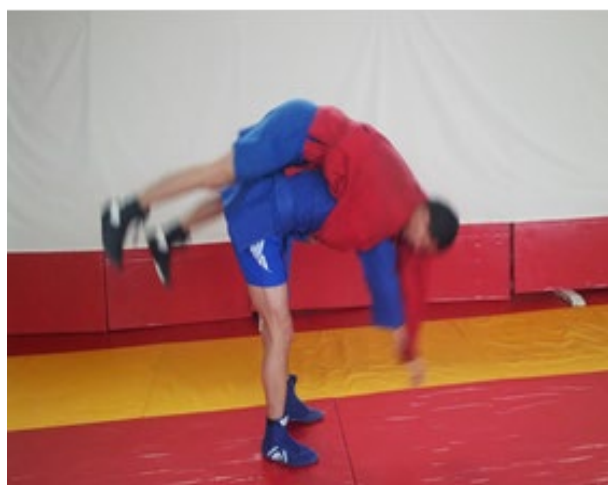
Бир оёқ билан чалиш усули.

Рақибни ўнг қўл билан чап қўлини билак қисмидан, чап қўл билан ўнг қўлини билак қисмидан ушлаган ҳолда чап оёқ билан, ўнг оёғини ташқи қисмини тўпиқ қисмига зарба бериб ўнг қўл ва чап қўлларни бир хилда ён томонга ҳаракат қилиб (тортиб) ўнг томонига йиқитилади, рақиб курашчи эҳтиёткорлик билан қўл кафтларини гиламга урган ҳолда йиқилиши талаб этилади. Курашчи усулни бажараётган вақтда такрор такрор бажариб, кўникма ҳосил қилиб тезкор бажариш усуллари такрорлаши тавсия этилади.



Икки қўлдан ушлаган ҳолда белдан ошириб ташлаш усули.

Рақиб курашчининг курткасини ўнг ва чап қўлининг енг қисмидан ушлаб, ўнг томонга айланма ҳаракат амалга оширилиб, икки қўл билан тепага кўтарган ҳолда, тиззалар ярим букилади, бўкса билан зарба берилади ва гиламга ташлаш амалга оширилади, гиламга ташлаган вақтда чап қўл билан ўнг қўлидан тутиб қолинади, рақиб курашчи йиқилиш вақтида чап қўли билан суғурталаниш (страховка)ни бажариши лозим, рақиб курашчини йиқитгандан сўнг қўлга оғрик бериш усулини бажариш ҳам мақсадга мувофиқдир, курашчи йиқилиш ҳолатига ҳам аҳамият қаратиш зарур. Курашчи нотўғри йиқилиши оқибатида салбий оқибатлар келтириб чиқариши мумкин, яъни қўл қайрилиши ва синиш ҳолатлари бўлиши мумкин.



Олд томондан чалиш усули.

Олди томондан чалиш усулида, рақиб курашчининг ўнг билагидан чап қўл билан, ўнг қўл билан чап елкасидан ушлаб, айланма ҳаракатланиб, чап оёқ билан чап оёғини ёнига, ўнг оёқ билан тўсиқ ҳолатида қўл ва оёқлар билан бир хилда ҳаракатга келтирилади, рақиб курашчи йиқилиш усулини бажаради. Бу ҳолат такрор такрор мустаҳкамланиб борилиши тавсия этилади.



Бир оёқдан чалиш усули.

Бир оёғидан чалиш усулида, рақиб курашчининг ёқа қисмидан чап қўл билан, ўнг қўл билан чап елкасидан ушлаб, айланма ҳаракат амалга оширилади, ўнг оёқ билан оёқлари орасидан кўтарган ҳолатда олдинга эгилиб ҳаракатланиб йиқитилади, рақиб курашчини йиқитгандан сўнг қўлга оғрик бериш усулини бажарилиши ҳам мақсадга мувофиқдир.



Рақибни орқага чалиб йиқитиш усули.

Курашчи рақибнинг ўнг қўли курткасининг енгидан ушлаган ҳолда, елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш вақтида ўнг оёқдан чалган ҳолда орқага йиқитиш усулини бажаради. Бунда елка билан зарба бериб орқага ҳаракатланиб, ўнг оёғи билан рақибнинг ўнг оёғини ўзи томонга тортган ҳолатда йиқитилади. Рақиб йиқилиш ҳолатини бажарганда, курашчи йиқилиш ҳолатига ҳам аҳамият қаратиш зарур. Ушбу усул рақибнинг чап қўли курткасининг енгидан ушлаган ҳолда, елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш вақтида чап оёқдан чалган ҳолда орқага йиқитиш усулини бажаради.



Партер ҳолатида акрабатик ҳаракат орқали қўлга оғриқ бериш усули.

Партер ҳолатида акрабатик машқ бажариб, ўнг қўл билан белидаги белбоғидан чап қўл билан куртқасининг бўйин қисмидан ушлаб, олдинга ўмбалоқ ошиш амалга оширилади, сўнг ўнг оёқ ёрдамида кўтариб, рақиб курашчи йиқилгандан сўнг чап ва ўнг оёқ билан кўкрак қисмига қўйилиб қўлга оғриқ бериш усули бажарилади.





Рақибни партер ҳолатида ушлаш.

Рақиб курашчи йиқилгандан сўнг ўнг қўл билан бўйин қисмидан ўтказиб куртқасининг елкасидан ушлаб, чап қўл билан куртқасининг тирсак қисмидан ушлаб, бош ва қўл қисмини ўзига тортган ва оёқлар ёйилган ҳолатда бўлиши зарур.



Қўлга оғриқ бериш усуллари.

Рақибни йиқитгандан сўнг, ўнг қўл бўйин қисмидан чап қўл билан ўнг қўлидан ушлаган ҳолда, ўнг оёқ олдинда чап оёқ ярим букилган ҳолда рақиб ўнг қўлини кафт бўғин қисмидан тизза билан оғриқ берилади, рақиб чап қўли билан елкага урган ҳолда қўлда оғриқ борлигини билдиради. Машғулот даврида курашчилар эҳтиёткорлик билан шуғулланиш талаб қилинади.



Рақибни йиқитгандан сўнг, ўнг қўл билан чап қўлини тагидан чап қўл билан бўғим қисмидан ушлаган ҳолда, орқага қайириб, рақиб ўнг қўли билан елка урган ҳолда қўлда оғриқ борлигини билдиради. Машғулот даврида курашчи рақибига эҳтиёткорлик билан оғритиш усулини қўллаши талаб қилинади.

Ётган ҳолда қўлга оғриқ бериш усули.

Курашчи белда ётган ҳолатда, рақиб унинг ёқасидан ушлаб буғиш ҳаракатини амалга ошириш вақтида, курашчи биринчи навбатда рақибнинг қўлларини куртқасидан (ёқасидан) узиб, оёқларини параллел равишда тепага кўтариб, ўнг томонга бурилиб оёқ ва қўллар ёрдамида рақибни ўнг томонга йиқитган ҳолда, қўлга оғриқ бериш усули бажарилади. Ушбу усулда оғриқ бериш усулини эҳтиёткорлик билан бажариш лозим.

Қўлга оғриқ бериш усулида фақат ўнг қўлидан ушлаб, қўлларини кўкрак қисмига қараб тортиб, оёқлар ёрдамида ағдариб қўлга оғриқ бериш усули бажарилади.



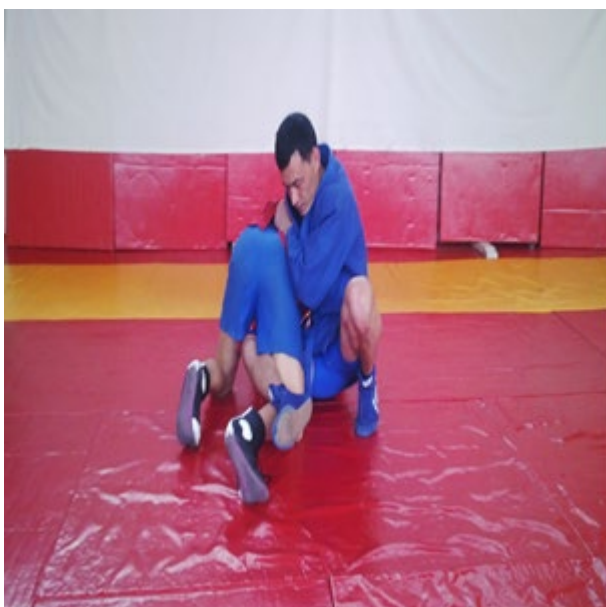
Қоринга ётган ҳолда қўлга оғриқ бериш усули.

Курашчи белда ётган ҳолатда, рақиб унинг ёқасидан ушлаб буғиш ҳаракатини амалга ошириш вақтида, курашчи ўнг оёғи билан рақибнинг чап оёғи тизза қисмига тепган ҳолда чап қўли билан рақибнинг ўнг қўли биллагининг тепа қисмидан ва ўнг қўли билан рақиб ўнг қўлининг пастки қисмидан ушлаб, ўнг томонга итариб рақибни қоринга ётқизади, сўнг курашчи рақибнинг ўнг қўлини ўзига тортган ҳолда, қоринга ётиб оёғини бўйин қисимга ўтказади ва қўлга оғриқ бериш усулини бажаради, оғриқ бериш усулини эҳтиёткорлик билан бажариш лозим. Оғриқни хис этган рақиб курашчининг энг яқин бўлган тана қисмига уч маротаба уриб оғриқни хис этганлиги ҳақида маълум қилади.



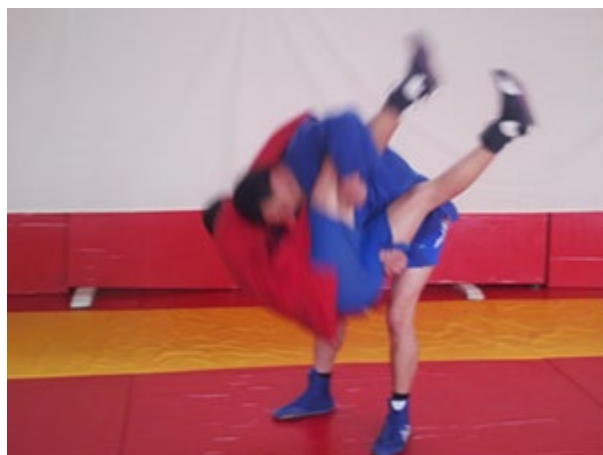
Партер ҳолатида оёқларга оғриқ бериш усули.

Рақиб курашчини курткасининг енгидан тортган ҳолда партер ҳолатига тушириб (бу вақтда рақиб икки қўли ҳамда икки оёғи билан ерга таяниб туради), ўнг қўл билан рақибнинг елкасидан, чап қўл билан эса белбоғидан олдинга тортган ҳолда, ўнг оёқ билан оёқлари орасидан ўтказиб, ўтирган ҳолатда ўнг ва чап қўл билан ўнг оёғидан ушлаб олииб, ўзига қарата тортиган ҳолда, рақибнинг оёқ қисмига оғриқ бериш усули бажарилади.



Икки оёғидан ушлаб йиқитган ҳолда оёққа оғриқ бериш усули.

Рақиб курашчини чалғитиб, тезкорлик билан эгилган ҳолда икки оёғининг сон қисмидан ушлаб, тепага кўтариб айлантирган ҳолда йиқитилади. Рақиб белда ётган вақтда, курашчи унинг чап оёғини кўтариб, болдир қисмини кўлтиғининг орасига қисиб олиб, тезкорлик билан белга ётади, шу вақтнинг ўзида рақибнинг ушланган (чап) оёғини оёқлари орасига тушуриб, болдир қисмига оғриқ берилади. Бу вақтда курашчининг оёқлари учи кесишган ҳолда, рақибнинг елкасидан пастга қарата итариши лозим. Оғриқни хис этган рақиб курашчининг энг яқин бўлган тана қисмига уч маротаба уриб оғриқни хис этганлиги ҳақида маълум қилади.



ХУЛОСА

Ўзбекистон Республикаси ички ишлар органларида ўтказилаётган ислохотлар шахсий таркибнинг хизмат, жанговар ва жисмоний тайёргарлик даражаларини янада такомиллаштиришга қаратилиб, шахсий таркибнинг касбий тайёргарлигини ошириш учун етарли шарт-шароитлар яратилмоқда.

Ички ишлар органлари ходимларининг асосий вазифаларидан келиб чиқиб намунали жамоат тартибни сақлаш, жиноятчиликнинг олдини олиш, жиноятчиликка қарши курашиш, фуқаролар хавфсизлигини таъминлаш ҳамда тезкор тадбирларни ўтказишда фаол иштирок этишларини таъминлаш учун ходимларнинг хизмат, жанговар ва жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришга қаратилган.

Мазкур ўқув-услубий қўлланма, ИИВ Малака ошириш институтида таҳсил олаётган тингловчилар, шунингдек, тизимда хизмат қилаётган барча соҳа вакиллариининг *“Самбо кураши усуллари”* спорт тури бўйича билим ва амалий кўникмаларини мустақамлаш билан бир қаторда, жиноятчи (рақиб)ни қўлга олиш ҳамда уларнинг хужумидан ҳимояланиш учун зарур бўлган малакаларни шакллантириш, жасурлик, қатъиятлик, ўз кучига ишонч хиссларини тарбиялашга мўлжалланган.

Машғулотларда, ходимларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга, амалий ҳаракат малакаларини ҳамда ўқув билимларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади.

Шунинг учун ҳам ИИВ буйруқларида, кўрсатма ва йўриқномаларида ҳар бир ички ишлар органлари ходимларига мунтазам жисмоний тайёргарлик билан шуғулланишлари шарт деб кўрсатилган.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Тошкент 2017 й.
2. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрь кунидаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон қонуни.
3. Ўзбекистон Республикаси ИИВнинг 2018 йил 17 январдаги « Ички ишлар органларида хизмат, жанговар, жисмоний ва ахлоқий-психологик тайёргарлик машғулотларини ўтказиш қоидаларини тасдиқлаш тўғрисида»ги 17-сон буйруғи.
4. Пулатов Ф.М. “Борьба самбо.” ўқув-услубий қўлланма - Т., 2005 й.
5. Чумаков Е.М. “Сто уроков борьбы самбо.” - ўқув-услубий қўлланма. М. 1988 й.
6. А.Ф.Керимов. “Спорт кураши назарияси ва услубияти.” ўқув қўлланма. - Тошкент 2005 й.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	5
Самбо кураши спорт турининг пайдо бўлиши тарихи.....	6
Самбо кураши спорт турининг ривожланиш тарихи.....	7
Самбо кураши қоидалари.....	9
Самбо курашининг спорт формаси.....	11
Махсус умумривожлантирувчи машқлар.....	12
Бўксадан ошириб ташлаш усули.....	17
Елкадан ошириб ташлаш усули.....	18
Рақибни олдидан чалиш усули.....	19
Тегирмон усули.....	20
Бардор усули.....	21
Қайчи усулида орқага чалиш.....	22
Рақиб оёғидан ушлаган ҳолда орқага йиқитиш усули.....	23
Ётган ҳолда рақибни чалиш орқали йиқитиш усули	24
Белда (орқага) ётган ҳолда рақибни йиқитиш усули.....	25
Бир оёқ билан чалиш усули	26
Икки қўлдан ушлаган ҳолда белдан ошириб ташлаш усули.....	27
Олд томондан чалиш усули.....	28
Бир оёқдан чалиш усули.....	29
Рақибни орқага чалиб йиқитиш усули.....	30
Партер ҳолатида акрабатик ҳаракат орқали қўлга оғриқ бериш усули.....	31
Рақибни партер ҳолатида ушлаш.....	32
Ётган ҳолда қўлга оғриқ бериш усули.....	33
Қоринга ётган ҳолда рақибнинг қўлига оғриқ бериш усули.....	34
Партер ҳолатда оёқларга оғриқ бериш усули.....	35
Икки оёғдан ушлаб йиқитган ҳолда оёқга оғриқ бериш усули.....	36
ХУЛОСА	37
Фойдаланилган адабиётлар	38

Har bir davlatni kuch va qudratini belgilovchi asosiy omil bu jismonan sog‘lom va har tomonlama rivojlangan avloddir.

Sh.M.Mirziyoev

KIRISH

Jismoniy tarbiya bu jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. Bu jarayonda aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi-sog‘lom, baquvvat, xushchaqchaq, botir, dovyurak, jasur, har tomonlama rivojlangan, mehnat va Vatan ximoyasiga tayyor turadigan insonlarni tarbiyalashdan iborat. Har bir inson yoshidan qat‘iy nazar sog‘lom bo‘lishini istaydi. Shunday ekan, o‘zingizning jismoniy xolatingiz va sog‘lig‘ingizni mustaxkamlashga qancha erta kirishsangiz, shuncha yaxshi.

Kelgusida o‘zingizni ishonchli va bexavotir sezasiz, xayotingiz shuncha mazmunli, serqirra bo‘ladi. Demak, doimiy ravishda yurish, yugurish, suzish, gimnastik mashqlar bilan shug‘ullanishni yo‘lga qo‘yish darkor. Ular kishi qaddi-qomatini, gavda tuzilishini chiroyli shakllantiradi, harakatni chaqqon, epchil qiladi. Bular organizmga zarar emas, balki yordam berishi uchun o‘zingizni nazorat qilib, yuklamalar sizga mos yoki mos kelmayotganligini bilishingiz maqsadga muvofiqdir.

Agar siz jismoniy mashqlar bilan bajon-u dil, quvnab shug‘ullanayotgan bo‘lsangiz, demak, hammasi joyida, yuklamalar sizga mos va tashvishlanishga o‘rin yo‘q.

Sambo kurashi sport turining paydo bo'lishi tarixi

Sambo (quolsiz o'zini-o'zi mudofaa qilish) - jangovar sport turi, shuningdek, Sobiq sovet ittifoqida ishlab chiqilgan o'zini o'zi himoya qilishning yaxlit tizimi. Samboning rasmiy tug'ilgan kuni 1938-yil 16-noyabr, Sobiq sovet ittifoqi sport qo'mitasi samboni sovet ittifoqida o'stirilgan sport turlari qatoriga kiritgan kun hisoblanadi.

Sambo - nisbatan yosh, ammo juda mashhur va jadal rivojlanayotgan jangovar sport turi. Samboning texnik arsenalining asosini dunyoning ko'plab xalqlarining jang san'ati va milliy kurashining turli turlaridan tanlab olingan himoya va hujumning eng samarali usullari to'plami tashkil etadi.

Sambo arsenalidagi texnikalar soni doimiy ravishda o'sib bormoqda, chunki ushbu turdagi jangovar sport turlari rivojlanmoqda.

Sambo falsafasi nafaqat jangovar sport turlari va dushmanga qurol ishlatmasdan qarshi kurashish tizimi, balki axloqiy va irodaviy fazilatlarni, vatanparvarlik va fuqarolik fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradigan tarbiya tizimidir. Sambo darslari mustahkam xarakter va chidamlilikni shakllantiradi, o'z-o'zini tarbiyalash va hayotiy maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Sambo o'zi uchun, oilasi uchun, Vatan uchun tura oladigan insonlarni shakllantiradi.

Sambo jangovar sport turlari, jang san'ati va xalq kurash turlarining eng samarali texnikasi va taktikasini o'z ichiga oladi: Ozarbayjon (gulesh), O'zbekiston (o'zbekcha kurash), Gruziya (chidaoba), Qozog'iston (kazaksha kures), Boshqirdiston (boshqirdcha kurash), Moldaviya (trynta), Fin-Fransuz, erkin, Shveysariya, Lankashir va Kumberlend uslublaridagi ingliz kurashi, yapon dzyudo va sumosi va jang san'atining boshqa turlari.

Ilg'or va maqsadga muvofiq bo'lgan hamma narsani izlashga qaratilgan bunday tizim sambo falsafasining asosini - doimiy rivojlanish, yangilanish, barcha eng yaxshi narsalarga ochiqlik falsafasini tashkil etdi. Sambo kurash texnikasi bilan bir qatorda o'z madaniyatining bir qismini samboga o'tkazgan xalqlarning axloqiy tamoyillarini ham o'ziga singdirdi. Bu qadriyatlar samboga vaqtning og'ir sinovlaridan o'tish, ularga dosh berish va sabr-toqat qilish uchun kuch berdi. Bugun esa sambo bilan shug'ullanar ekan, bolalar nafaqat o'zini himoya qilishni o'rganmoqda, balki vatanparvarlik va fuqarolik qadriyatlariga asoslangan munosib xulq-atvor tajribasiga ega bo'lmoqda.

Sambo tarixi mamlakat tarixi, uning g'alabalari tarixi bilan chambarchas bog'liq. Sambo avlodlar uzluksizligi g'oyasini amalga oshirishning kuchli vositasidir.

Sambo kurashi sport turining rivojlanish tarixi

Sambo 1920-1930-yillarda, yosh Sovet davlati uni himoya qiladigan, jamiyatning faol a'zolarini tarbiyalaydigan, shuningdek, ko'plab ko'cha va qarovsiz aholini ijtimoiylashtirishning samarali vositasiga aylanadigan ijtimoiy institutga muhtoj bo'lgan paytda paydo bo'ldi.

Sambo boshidanoq ikki yo'nalishda: ommaviy sport turi sifatida va huquqni muhofaza qilish organlari uchun kadrlar tayyorlashning samarali vositasi sifatida rivojlandi. 1923-yildan beri Moskvaning "Dinamo" sport jamiyatida V.A.Spiridonov o'ziga xos amaliy intizom - o'z-o'zini himoya qilish (qisqartirilgan o'zini o'zi himoya qilish) bilan shug'ullanadi. "Dinamo" negizida turli jang san'atlari, jumladan, jahon xalqlari kurashining milliy turlari, boks va boshqa zarba berish usullari o'rganildi. Ushbu yo'nalish yopiq va faqat maxsus kuchlarni tayyorlash uchun mo'ljallangan edi.

Xuddi shu davrda sport sambosi dzyudo asosida faol rivojlandi, V.S.Oshchepkov hibsga olinganidan va o'limidan so'ng u "qurolsiz erkin kurash" nomini oldi. Kodokan dzyudo instituti bitiruvchisi, ikkinchi dan sohibi V.S.Oshchepkov Moskva jismoniy tarbiya institutida akademik intizom sifatida dzyudodan dars berishni boshlaydi, ammo u eng samarali usullarni izlash uchun asta-sekin dzyudo qonunlaridan uzoqlashadi va yangi turdagi jang san'atlarining asoslarini tashkil etuvchi, o'zini himoya qilish usullarini boyitish va takomillashtirish bilan shug'ullanadi. Dzyudodagi jiu-jitsuga o'xshash ushbu yagona jangning jangovar yo'nalishi u tomonidan 1932-yilda tashkil etilgan Moskva jismoniy tarbiya institutining harbiy fakultetida o'qitiladi.

Vaqt o'tishi bilan Spiridonovning o'zini himoya qilish tizimi V.S.Oshchepkov tizimi bilan birlashdi. Turli xalqlarning milliy kurash turlarini mustaqil o'rgangan A.A.Xarlampiey (V.S.Oshchepkov shogirdlaridan biri) qurolsiz o'zini-o'zi himoya qilish tizimining shakllanishi, rivojlanishi va tarqalishiga ulkan hissa qo'shdi. E.M.Chumakov (A.A.Xarlampiey shogirdi) sambo rivojiga beqiyos hissa qo'shdi. Hozirgi kunda sambo kurashi ikki yo'nalishda namoyon bo'ladi: sport va jang.

Sambo sporti tashkil etilgan kundan boshlab axloqiy-irodaviy va har tomonlama jismoniy rivojlanish, epchillik, kuch, chidamlilikni oshirish, taktik tafakkurni rivojlantirish, fuqarolik-vatanparvarlik fazilatlarini shakllantirishning samarali vositasi sifatida qaralib kelinmoqda. 1930-yillarda sambo V.S.Oshchepkovning faol ishtirokida ishlab chiqilgan TRP kompleksi standartlariga kiritilgan. Millionlab sovet fuqarolari yoshligidan qurolsiz o'zini himoya qilish asoslari bilan tanishdilar, sog'lig'ini mustahkamladilar va xarakterni tarbiyaladilar.

1938 yil 16 noyabrda Butun ittifoq Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining "Erkin kurash (sambo)ni rivojlantirish to'g'risida"gi 633-sonli buyrug'i chiqdi. Sobiq sovet ittifoqining barcha respublikalarida sambo bo'yicha o'quv tizimlarini tashkil etish to'g'risida qaror qabul qilindi va erkin kurash (sambo) bo'yicha Butun

ittifoq seksiyasi tuzildi, keyinchalik u Sambo federatsiyasiga aylandi. Keyingi yili yangi sport turi bo'yicha mamlakat birinchi chempionati bo'lib o'tdi.

Ulug' Vatan urushining boshlanishi sobiq sovet ittifoqi chempionatlarini o'tkazishni to'xtatdi. Ammo urush samboning jangovar sharoitlarda hayotiyligining qattiq sinoviga aylandi. Sambo bo'yicha tayyorgarlik ko'rgan sportchi va murabbiylar o'z Vatanini sharaf bilan himoya qildi, jangchilar va sarkardalar tayyorlashda qatnashdi, faol armiya saflarida jang qildi. Sambochilar harbiy orden va medallar bilan taqdirlangan, ularning ko'plari Sovet Ittifoqi Qahramoni bo'lishgan.

1966-yilda Xalqaro havaskor kurash federatsiyasi (FILA) kongressida sambo rasman xalqaro sport turi sifatida tan olindi. Samboning mashhurligi butun dunyoda barqaror o'sishni boshladi. Keyingi yili Rigada sambo bo'yicha birinchi xalqaro turnir bo'lib o'tdi, unda Yugoslaviya, Yaponiya, Mo'g'uliston, Bolgariya va SSSR sportchilari qatnashdilar.

1972-yilda birinchi ochiq Yevropa chempionati, 1973-yilda esa 11 mamlakat sportchilari ishtirok etgan birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi.

Keyingi yillarda Yevropa va jahon chempionatlari, xalqaro turnirlar muntazam o'tkazib kelinmoqda. Ispaniya, Gresiya, Isroil, Kanada, Fransiya va boshqa mamlakatlarda sambo federatsiyalari tashkil etilmoqda. 1977-yilda sambochilar birinchi marta Panamerika o'yinlarida chiqish qilishdi. O'sha yili sambo bo'yicha birinchi marta jahon kubogi o'tkazildi. 1979-yilda yoshlar o'rtasidagi birinchi jahon chempionati, ikki yildan keyin esa ayollar o'rtasidagi birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi. Shuningdek, 1981-yilda sambo Janubiy Amerikaning Bolivar o'yinlariga kirdi.

1970 va 1980-yillarda faol rivojlanishi va xalqaro mashhurlikning o'sishi bilan sambo Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilmagan. Biroq, bu davrda ommaviy rivojlanish an'analarini davom ettirgan holda, sambo mamlakat oliy o'quv yurtlarida keng tarqaldi. Shu bilan birga, yashash joyida va qo'shimcha sport ta'limi muassasalarida samboni rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo'yicha faol ishlar amalga oshirildi.

1990-yillar sambo uchun qiyin davr edi. Qayta qurish sharoitida sharq yakkakurashlarining turli turlari alohida mashhurlikka erishdi, bunga asosan chet el kinematografiyasi yordam berdi, uning tashqi ko'rinishdagi ajoyib karate, aykido, ushu va boshqalar texnikasini targ'ib qildi. Ilgari davlat tomonidan taqiqlangan bu jang san'atlari ayniqsa, yoshlar uchun jozibali. Ammo 1990-yillarning oxiri – 2000-yillarning boshlarida yangi intizom - jangovar sambo shakllandi. Bu ko'p jihatdan sambo maktabi o'quvchilari o'z samaradorligini isbotlagan aralash yakkakurash turlarining tobora ommalashib borayotgani bilan bog'liq edi.

Jangovar samboning shakllanishi va rivojlanishi jang san'atining turli turlari va uslublari fonida sambo samaradorligini ob'ektiv baholash imkonini berdi va samboni takomillashtirish uchun kuchli rag'bat bo'ldi.

2000-yillar samboning faol rivojlanishi davri bo'ldi, bu birinchi navbatda mintaqaviy sambo federatsiyalarining kuchayishi, davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash darajasining oshishi, moliyalashtirishning ko'payishi, sportchilarning tayyorgarligi darajasining yaxshilanishi va sportning rivojlanishi bilan bog'liq. ommaviy sport tadbirlari tizimi.

An'anaga ko'ra, sambo texnikasi ikkita texnika guruhidan iborat: qurolsizlantirish va tik turgan holatda og'riq berish ("jangovar bo'lim") yordamida ushlab turish va sport texnikasi. Ikkinchisiga ikkita fanning texnik harakatlari kiradi: kurash sambosi va jangovar sambo.

Jangovar samboda sambo kurashining barcha usullarini, shuningdek, barcha mavjud jang san'atlari musobaqalari qoidalarida ruxsat etilgan harakatlarni (barcha zarbalar, tirsaklar, tizzalar; bo'g'ish usullari) qo'llashga ruxsat beriladi.

Sambo kurashi qoidalari

Jadvalda keltirilgan sambo musobaqalarida yettita yosh guruhlari mavjud.

Guruh yoshi						
Kichik yosh	O'smirlar	O'rtacha yosh	Katta yosh	O'smirlar	Kattalar	Faxriylar
11-12 yosh	13-15 yosh	15-16 yosh	17-18 yosh	19-20 yosh	20 yoshdan 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 yoshgacha	60 yoshdan oshgan

Sambo yosh va jinsga qarab vazn toifalariga bo'linishni nazarda tutadi. Sport sambosida qo'l va oyoqlarda uloqtirish, ushlab turish va og'riqli ushlashlardan foydalanishga ruxsat beriladi. Samboda uloqtirish qo'llar, oyoqlar va toz yordamida amalga oshirilishi mumkin. Samboda ballar otish va ushlab turish uchun beriladi. Otish - sambo kurashchisining raqibini muvozanatdan chiqarib, uni tanasining istalgan joyida yoki tizzasida gilamga tashlash usuli.

Tutib turganda sambist boshini yoki ko'kragini raqibga bosib, uni 20 soniya davomida shu holatda ushlab turadi. Sambochi raqibni chalqanchasiga tashlab, o'z pozitsiyasida turib, og'riqli ushlab turishni amalga oshirsa, raqibidan 8 ochko (2015-yildan beri, bungacha 12 ochko bor edi) ko'p ochko to'plagan bo'lsa, erta g'alaba qozonishi mumkin.

4 ball beriladi:

- hujumchining yiqilishi bilan raqibni orqasiga tashlaganligi uchun;

- hujumchidan yiqilib tushmasdan raqibni yonboshiga uloqtirgani uchun;
- 20 soniya ushlab turish uchun.

2 ball beriladi:

- hujumchi yiqilib tushgan holda raqibni yon tomoniga tashlaganligi uchun;
- hujumchi yiqilmagan holda ko'krak, yelka, oshqozon, tos suyagiga uloqtirish uchun;
- 10 dan ortiq, lekin 20 soniyadan kamroq ushlab turish uchun.

1 ball beriladi:

- hujumchining yiqilishi bilan raqibni ko'krak, yelka, oshqozon, tos suyagiga tashlash uchun.

Og'riqli texnika - aldamchi kurashdagi texnik harakat, raqibni taslim bo'lishga majbur qiladi. Samboda raqibning qo'llari va oyoqlarida tutqichlar, tugunlar, bo'g'inlar va mushaklarni buzishga ruxsat beriladi. Jang vaqti - aniq vaqtning 3-5 daqiqasi.

Hozirda sambo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish uchun oltita tizim mavjud:

- Yarim finalchilarning javob janglari bilan olimpiada;
- Finalchilarning javob janglari bilan olimpiada;
- Takroriy janglarsiz olimpiada;
- oltitagacha jarima balli;
- ikkita mag'lubiyatga qadar;
- kichik guruhlarga bo'lingan doiraviy.

Sambo kurashining sport formasi

Sambochining kurtkasi sambochining kurtkasi tabiiy matodan tikilgan kostyum, sho'rti va belboqdan tashkil topgan. Uning yoqa qismi yumshoqroq ishlab chiqilgan bo'lib, 5 sm kenglikda kurtkaning quyi qismigacha tikilgan bo'lishi kerak. Kurtkaning ikki yonida belboq o'tkazish uchun qalin matodan ikkita teshikchalar mavjud. Kurashchining belbog'i 5 sm kenglikda va 1,5 m uzunlikda qalin matodan bir necha qavatli qilib tikiladi. Sambo sport kiyimi quyidagi o'lchamlarda tikiladi:

№ 3 (164sm:46-48)

№ 4 (170sm:48-50-52)

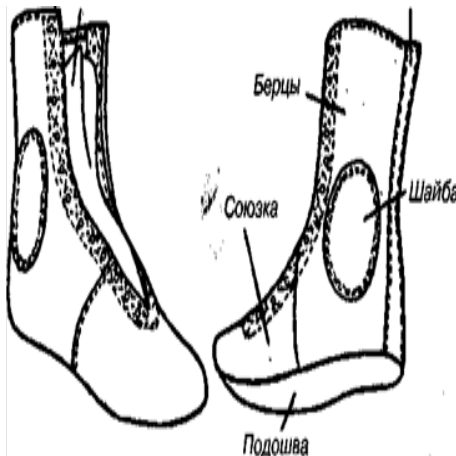
№ 5 (176sm:48-50-52)

№ 6 (182sm:48-50-52-54-60)



Sambo oyoq kiyimi

Sambochining oyoq kiyimi (sambovka) yumshoq teri yoki shunga o'xshash matodan uzun qo'njli qilib tikilgan bo'ladi. Oyoq kiyimning tag qismi ham teridan ishlab chiqilgan bo'lib, oshlanmagan tarafi tashqariga va uning choklari ichkari tarafga qarab tikiladi. Sambovka har xil 37 o'lcham kattalikdan 45 o'lcham kattalikgacha mavjud.



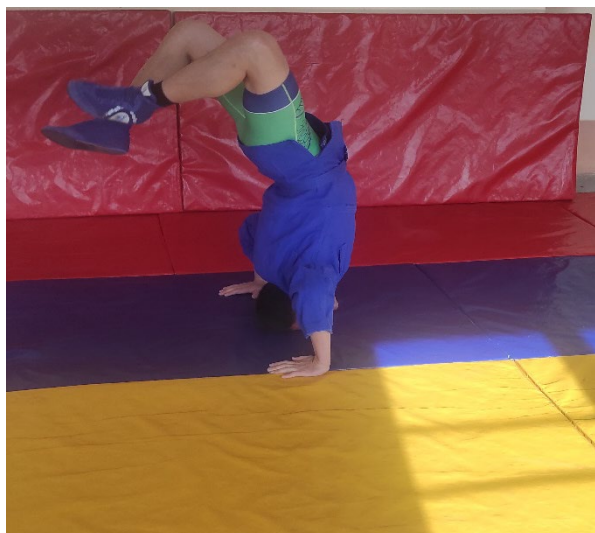
Maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Mashqlarning maqsadi:

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'ullanish mushak, yurak-qon tomir, nafas va asab tizimini rivojlantiradi, organizmning ish qobiliyatini va xayotiy faoliyatini kuchaytiradi. Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlar kuch va bardoshligi, mushaklarning qisqarish tezligi va egiluvchanligi, xarakat uyg'unligi va qaddi-qomat to'g'ri shakllantiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida gavda qismlari va mushak guruxlariga aloxida ta'sir ko'rsatish xam mumkin. Bu xususiyat shug'ullanuvchilar organizmiga xar tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana mushaklarini mutanosib rivojlantirish imkonini beradi.





Gimnastik ko‘prik hosil qilish va dastlabki holatga qaytish mashqi

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar .Egiluvchanlik jismoniy sifatini mashg‘ulot davomida badan qizigan qvaqtda yuqorida aytib o‘tilgan mashqlar vositasida rivojlantiriladi. Aktiv va passiv bajarish metodlaridan foydalaniladi. Darsning asosiy qismi ohirida badan o‘ta qizigan paytda egiluvchanlik mashqlari bajarilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Cho'kkalab o'tirgan xolatda orqaga ehtiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi

Orqaga yiqilish mashqini bajarish uchun:



“Bir” sanoq bo'yicha qo'llar to'g'riga cho'ziladi, oyoqlar yarim bukilgan xolatda turiladi.



“Ikki” sanoq bo'yicha oxista o'tirib, orqa tarafga yiqilish amlaga oshiriladi. Yiqilish vaqtida boshni oldinga egib ikki kurakka tushish kerak va ko'llarni to'g'ri qilgan holatda kaft qismlari bilan gilamga qattiq zarba beriladi. Shu mashq bir necha bor takrorlanadi.

Mashqni bajarish vaqtida murabbiy birinchi navbatda ehtiyotkorlik choralarini yetkazishi shart.

Cho'kkalab o'tirgan xolatda ehtiyotkorlik bilan yon tomonlarga (o'ngga va chapga) yiqilish texnikasi.

Yonga yiqilish mashqini bajarish uchun:



“Bir” sanoq bo'yicha qo'llar to'g'riga cho'ziladi, oyoqlar yarim bukilgan xolatda turiladi.



“Ikki” sanoq bo'yicha oxista yon tarafga yiqilish amalga oshiriladi.



Yiqilish vaqtida boshini oldinga egib yon tarafga tushish kerak va ko'llarni to'g'ri qilib kaft ichki qisimi bilan gilamga qattiq zarba beriladi.

Shu mashq bir necha bor (o'ng va chap tomonga yiqilishni bajarib) takrorlanadi.

Mashqni bajarish vaqtida o'qituvchi avvalom bor ehtiyotkorlik choralari va uning bajarilish texnikasi hamda ketma-ketligiga etibor berishi lozim.

**Yelkadan oldinga yumalab ehtiyotkorlik bilan yiqilish:
Ushbu mashq ikki fazaga bo‘lib bajariladi.**



“Bir” sanoq bo‘yicha tik turgan holatdan chap qo‘l kaftlarini gilamga tekkaziladi.



“Ikki” sanoq bo‘yicha qo‘llarni oyoqlar oralig‘iga o‘tkaziladi va chap yelka gilamga tekkaziladi.



Shu vaqtda bosh o‘ng yelkaga tekkazilib chap yelkadan oldinga qarab yumalash amalga oshirilgandan so‘ng o‘ng qo‘lini to‘g‘ri qilib kaftning ichki tarafi bilan gilamga qattiq zarba berish bilan yakunlanadi.

Mashqlarni bajarishda, muvozanatni saqlash, bosh aylangan vaqtlarda takror takror mashqlarni bajarish talab qilinadi, asta sekinlik bilan muvozanatni saqlash mustahkamlab boriladi. Sportchi o‘z ustida tinimsiz ishlashi talab qilinadi, zero bunday mashqlar orqali sportchini maxorati oshib boradi.

Bo'ksadan oshirib tashlash usuli.



1) Birinchi raqamli kurashchi o'ng taraf bilan ikkinchi raqamli kurashchi chap taraf bilan turish holatida chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'lini tirsak qismidan o'ng qo'li bilan qo'ltig'i orasidan o'tkazib kurakdagi kiyimidan ushlanadi.



2) Raqibning o'ng qo'lidan o'ziga tortib, chap qo'l bilan o'ziga-tepaga tortiladi va shu vaqtning o'zida chap oyoqda orqaga aylanma harakat bilan o'ng oyoq oldinga qo'yiladi.



3) Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi va shu oyoq yarim bukilgan xolatga keltiriladi. O'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i boldir qismiga zarb bilan orqaga uriladi va bir vaqtning o'zida toz qismi o'ng tarafga burilib, chap oyoq to'g'irlanadi.



4) Raqibning yiqilishini qo'llar bilan nazorat kilinadi. Raqib gilamga chap tarafi bilan tushganda uni chap qo'l bilan ushlab qolish lozim.



Yelkadan oshirib tashlash usuli.



Birinchi raqamli kurashchi o'ng taraf bilan ikkinchi raqamli kurashchi chap taraf bilan turish holatida chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'lini tirsak qismidan o'ng qo'li bilan raqib yoqasidan ushlanadi.



Raqibning o'ng qo'lidan o'ziga tortib, chap qo'l bilan o'ziga-tepaga tortiladi va shu vaqtning o'zida chap oyoqda orqaga aylanma harakat bilan o'ng oyoq oldinga qo'yiladi.



Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi va shu oyoq yarim bukilgan xolatga keltiriladi. O'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i bir vaqtning o'zida toz qismi o'ng tarafga burilib, chap oyoq to'g'irlanadi.



Raqibning yiqilishini qo'llar bilan nazorat kilinadi. Raqib gilamga chap tarafi bilan tushganda uni chap qo'l bilan ushlab qolish lozim.

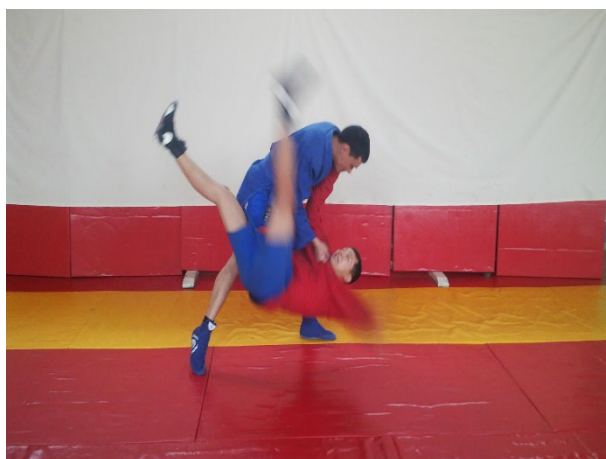
Raqibni oldidan chalish usuli.



Birinchi raqamli kurashchi o'ng taraf bilan ikkinchi raqamli kurashchi chap taraf bilan turish holatida chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'lini tirsak qismidan o'ng qo'li bilan raqib yoqasidan ushlanadi.



Raqibning o'ng qo'lidan o'ziga tortib, chap qo'l bilan o'ziga-tepaga tortiladi va shu vaqtning o'zida chap oyoqda orqaga aylanma harakat bilan o'ng oyoq oldinga qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi va shu oyoq yarim bukilgan xolatga keltiriladi.



O'ng oyoq bilan raqibning oyog'i to'silgan xolatda oldinga chalinadi hamda o'ng va chap qo'llar birgalikda xarakatlanadi.



Raqib gilamga chap tarafi bilan tushganda uni chap qo'l bilan ushlab qolish lozim.

Tegirmon usuli.

Juftlik kalonnalar orasidagi masofa 2 metr bo'lishi lozim. Har bir juftlik kalonnadagi kurashchilarni tartib bilan xarakatlanish uchun ularni birinchi va ikkinchi raqamlarga bo'lib chiqish lozim. Kurash usullari kombinatsiyalarini bajarishdan oldin kurashchilarga extiyotkorlik choralari va ularni bajarish ketma-ketligini og'zaki tushuntirib, amaliy tarzda bir necha bor ko'rsatib beriladi. Bajarilayotgan har bir kombinatsiya fazalarga bo'lib murabbiyning hisob sanoq bo'yicha gilamning bir tarafiga bajariladi.



1) Ikki kurashchi bir-biriga yuzlanib o'ng holatda tik turadi.

2) Birinchi raqam bilan harakatlanayotgan kurashchi chap qo'li bilan sherigini o'ng qo'lini yengi qismidan ushlaydi va oyog'idan ushlab chap tizzaga o'tirgan holatda tashlash usulini bajarishga kirishadi.



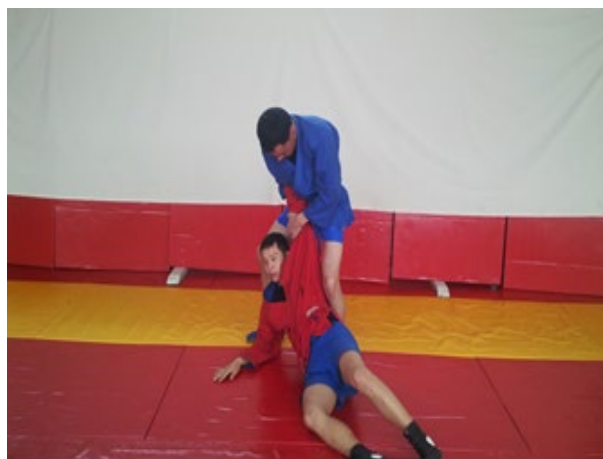
Raqibning bosh qismi gilamga tegmasligi zarur, bu holat qayta qayta takrorlanib mukammallashib boradi.

Raqib gilamga tushganda uni chap qo'l bilan ushlab qolish lozim.

Bardor usuli.



Raqibni o'ng qo'l bilan oyoq qismidan, chap qo'l o'ng qo'lini tirsak qismidan ushlagan holda o'ziga tortib, egilgan holda chap qo'l bilan o'ng oyog'ini tizza qismidan ushlab va ko'targan holda o'ng tomonga aylanma harakat bilan egilgan holda tashlanadi.



Tashlash holatda o'ng qo'l bilan chap qo'lini maxkam ushlagan xolatda, chap qo'l bilan aylanma harakatda qo'yvorib, o'ng qo'l bilan chap qo'li ushlanadi.

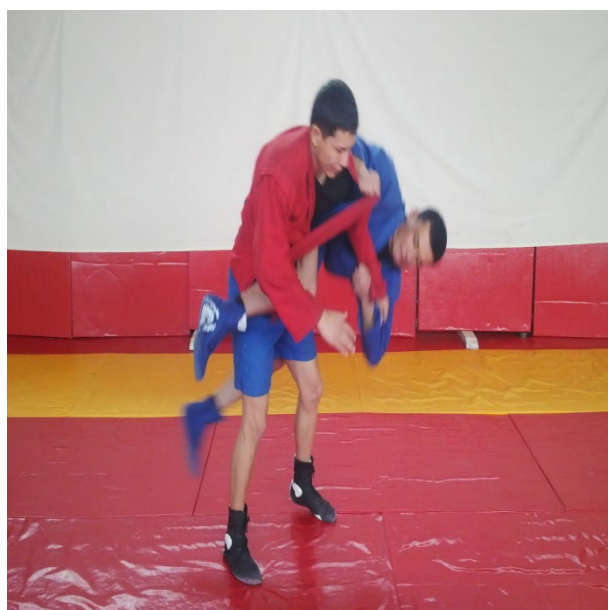


O'ng va chap qo'l bilan raqibning chap qo'lini ushlab, toz qismi ko'targan holda qo'lini o'ziga qarata tortadi. Ushbu harakat bilan qo'lga og'riq berish usuli bajariladi.

Sportchi mashg'ulotda mazkur usulni takrorlab mustahkamlab borishi zarur. Raqib og'riqni sezgan vaqtda kurashchining oyoq qismiga bo'sh qolgan qo'li bilan urgan holda og'riqni his etganini ma'lum qiladi. Shundan so'ng og'riq berish to'xtatiladi.

Qaychi usulida orqaga chalish.

O'ng qo'l bilan raqibning yoqa qismidan ushlagan holda, chap qo'l bilan raqib chap qo'lidan ushlab, o'ng oyoq bilan raqibning oldi tarafidan, bel qismiga chap oyoq bilan raqibning oyoqlari tizza qismining orqa tomonidan to'sib qaychi usulida chalinadi va shu holda orqaga yiqitish holati amalga oshiriladi. Yiqilgan vaqtda extiyotkorlik choralari ko'rish zarur, qo'llarini kaft qismi bilan orqaga glamga qo'llari bilan urgan holda yiqilish tavsiya etiladi.



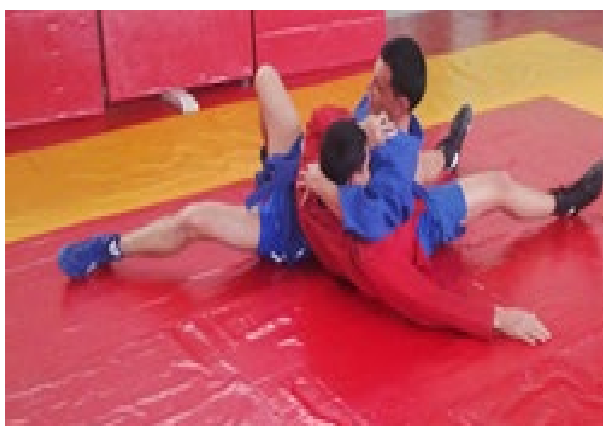
Raqib oyog‘idan ushlagan holda orqaga yiqitish usuli.

O‘ng qo‘l bilan, raqibni yoqasidan ushlagan holda, chap qo‘li bilan raqibni boldir qismidan ushlab, orqaga o‘ng qo‘l yordamida zarb bilan turtgan holatda bajariladi. Raqib orqaga yiqilganda kurashchi chap qo‘l bilan chap oyog‘ini ichki qismidan ushlab, o‘tirgan holda oyoq qismiga og‘riq beriladi. Raqib og‘riqni sezgandan so‘ng qo‘li bilan gilamga urgan holda og‘riqni his etganini ma‘lum qiladi. Shundan so‘ng og‘riq berish to‘xtatiladi. Raqib orqaga yiqilayotganda qo‘l kaftlarini yoygan va gilamga urgan holda extiyotkorlik bilan yiqilish zarur.



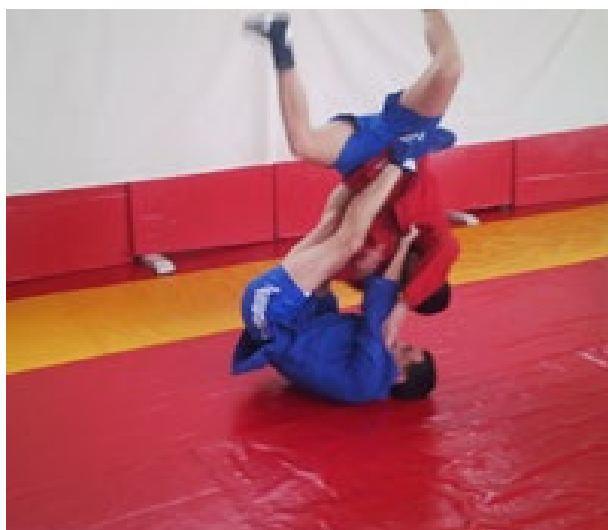
Yotgan holda raqibni chalish orqali yiqitish usuli.

Kurashchi raqibni belidan o'ng qo'l bilan ushlab, chap qo'li bilan bilagidan ushlagan holda orqa tarafga yotib o'ng oyog'i bilan, o'ng oyog'i son qismini tepgan holda aylanma harakatni amalga oshiradi. Raqibni yiqitgandan so'ng o'ng qo'l bilan raqibning bilagidan, aylanma harakatda qo'l va oyoqlari bilan bir zarbda tepgan va tortgan holda aylanma harakat qilish, chap qo'l bilan raqibni bo'yin qismidan ushlab ehtiyotkorlik bilan bug'ish amalga oshiriladi. Bo'yin qismiga og'riq berilgan vaqtda, raqib usulni qo'llagan kurashchining yelka qismiga bo'sh qolgan qo'li bilan 3 marotaba urgan holda oriqni sezganligi haqida ma'lum qiladi, shundan so'ng og'riq berish to'xtatiladi.



Orqaga (belda) yotgan holda raqibni yiqitish usuli.

Kurash usullarini o'rgatish uchun avvalam bor murabbiyning mashqni bajarishiga ahamiyat qaratish zarur bo'ladi. Raqibni o'ng qo'l bilan oyoq qismidan, chap qo'l o'ng qo'lini tirsak qismidan ushlagan holda orqaga yotiladi, chap oyoq yordamida raqibni o'ng oyog'ini son qismidan tepilib ustimizdan oshirib tashlanadi, chap qo'limiz bilan raqibni bo'yin qismidan ushlab ehtiyotkorlik bilan bug'ish amalga oshiriladi. Bo'yin qismiga og'riq berilgan vaqtda, usulni qo'llagan sherigining yelka qismiga bo'sh qolgan qo'li bilan 3 marotaba urgan holda axborot beriladi hamda og'riq berish to'xtatiladi.



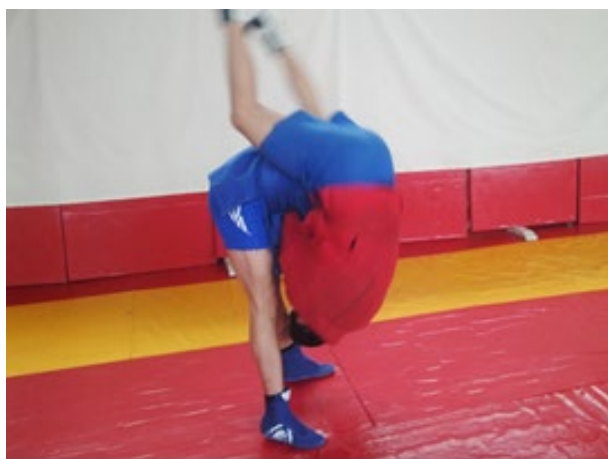
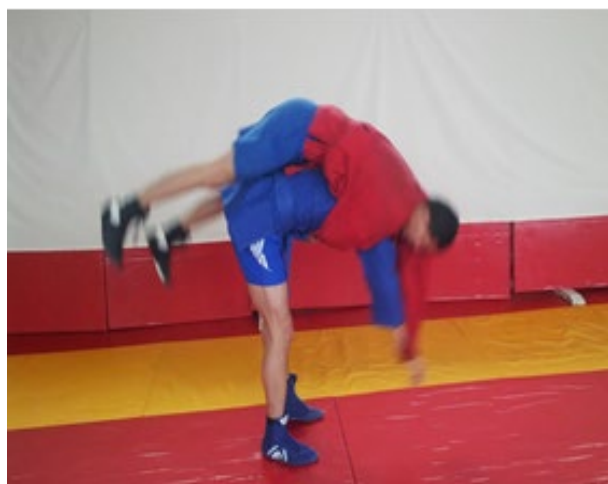
Bir oyoq bilan chalish usuli.

Raqibni o'ng qo'l bilan chap qo'lini bilak qismidan, chap qo'l bilan o'ng qo'lini bilak qismidan ushlagan holda chap oyoq bilan, o'ng oyog'ini tashqi qismini to'piq qismiga zarba berib o'ng qo'l va chap qo'llarni bir xilda yon tomonga harakat qilib (tortib) o'ng tomoniga yiqitiladi, raqib kurashchi extiyotkorlik bilan qo'l kaftlarini gilamga urgan holda yiqilishi talab etiladi. Kurashchi usulni bajarayotgan vaqtda takror takror bajarib, ko'nikma xosil qilib tezkor bajarish usullarini takrorlashi tavsiya etiladi.



Ikki qo‘ldan ushlagan holda beldan oshirib tashlash usuli.

Raqib kurashchining kurtkasini o‘ng va chap qo‘lining yeng qismidan ushlab, o‘ng tomonga aylanma harakat amalga oshirilib, ikki qo‘l bilan tepaga ko‘targan holda, tizzalar yarim bukiladi, bo‘ksa bilan zarba beriladi va gilamga tashlash amalga oshiriladi, gilamga tashlagan vaqtda chap qo‘l bilan o‘ng qo‘ldan tutib qolinadi, raqib kurashchi yiqilish vaqtida chap qo‘li bilan sug‘urtalanish (straxovka)ni bajarishi lozim, raqib kurashchini yiqitgandan so‘ng qo‘lga og‘riq berish usulini bajarish ham maqsadga muvofiqdir, kurashchi yiqilish holatiga ham axamiyat qaratish zarur. Kurashchi noto‘g‘ri yiqilishi oqibatida salbiy oqibatlar keltirib chiqarishi mumkin, ya‘ni qo‘l qayrilishi va sinish xolatlari bo‘lishi mumkin.



Old tomondan chalish usuli.

Old tomondan chalish usulida, raqib kurashchining o'ng bilagidan chap qo'l bilan, o'ng qo'l bilan chap yelkasidan ushlab, aylanma harakatlanib, chap oyoq bilan chap oyog'ini yoniga, o'ng oyoq bilan to'siq holatida qo'l va oyoqlar bilan bir xilda harakatga keltiriladi, raqib kurashchi yiqilish usulini bajaradi. Bu holat takror takror mustaxkamlanib borilishi tavsiya etiladi.



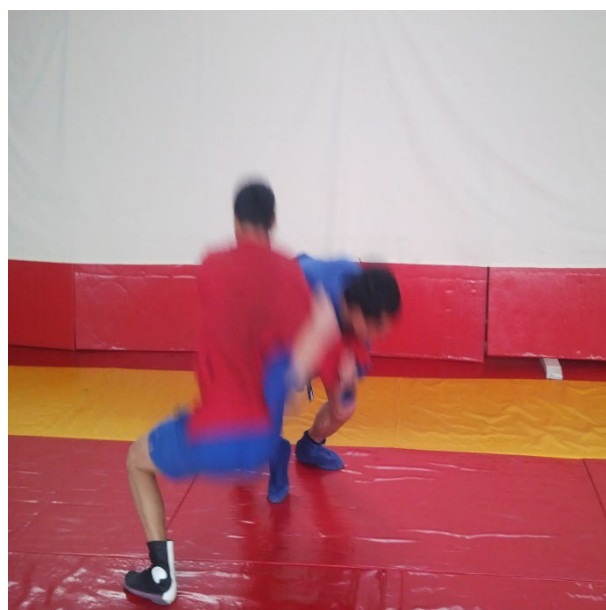
Bir oyoqdan chalish usuli.

Bir oyog'idan chalish usulida, raqib kurashchining yoqa qismidan chap qo'l bilan, o'ng qo'l bilan chap yelkasidan ushlab, aylanma harakat amalga oshiriladi, o'ng oyoq bilan oyoqlari orasidan ko'targan holatda oldinga egilib harakatlanib yiqitiladi, raqib kurashchini yiqitgandan so'ng qo'lga og'riq berish usulini bajarilishi ham maqsadga muvofiqdir.



Raqibni orqaga chalib yiqitish usuli.

Kurashchi raqibning o'ng qo'li kurtkasining yengidan ushlagan holda, yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish vaqtida o'ng oyoqdan chalgan holda orqaga yiqitish usulini bajaradi. Bunda yelka bilan zarba berib orqaga harakatlanib, o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini o'zi tomonga tortgan holatda yiqitiladi. Raqib yiqilish holatini bajarganda, kurashchi yiqilish xolatiga xam axamiyat qaratish zarur. Ushbu usul raqibning chap qo'li kurtkasining yengidan ushlagan holda, yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish vaqtida chap oyoqdan chalgan holda orqaga yiqitish usulini bajaradi.



Parter xolatida akrobatik harakat orqali qo'lga og'riq berish usuli.

Parter holatida akrobatik mashq bajarib, o'ng qo'l bilan belidagi belbog'idan chap qo'l bilan kurtkasining bo'yin qismidan ushlab, oldinga o'mbaloq oshish amalga oshiriladi, so'ng o'ng oyoq yordamida ko'tarib, raqib kurashchi yiqilgandan so'ng chap va o'ng oyoq bilan ko'krak qismiga qo'yilib qo'lga og'riq berish usuli bajariladi.





Raqibni parter xolatida ushlash.

Raqib kurashchi yiqilgandan so'ng o'ng qo'l bilan bo'yin qismidan o'tkazib kurtkasining yelkasidan ushlab, chap qo'l bilan kurtkasining tirsak qismidan ushlab, bosh va qo'l qismini o'ziga tortgan va oyoqlar yoyilgan holatda bo'lishi zarur.



Qo'lga og'riq berish usullari.

Raqibni yiqitgandan so'ng, o'ng qo'l bo'yin qismidan chap qo'l bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda, o'ng oyoq oldinda chap oyoq yarim bukilgan holda raqib o'ng qo'lini kaft bo'g'in qismidan tizza bilan og'riq beriladi, raqib chap qo'li bilan yelkaga urgan holda qo'lda og'riq borligini bildiradi. Mashg'ulot davrida kurashchilar extiyotkorlik bilan shug'ullanish talab qilinadi.



Raqibni yiqitgandan so'ng, o'ng qo'l bilan chap qo'lini tagidan chap qo'l bilan bo'g'im qismidan ushlagan holda, orqaga qayirib, raqib o'ng qo'li bilan yelka urgan holda qo'lda og'riq borligini bildiradi. Mash-g'ulot davrida kurashchi raqibiga extiyotkorlik bilan og'ritish usulini qo'llashi talab qilinadi.

Yotgan holda qo'lga og'riq berish usuli.

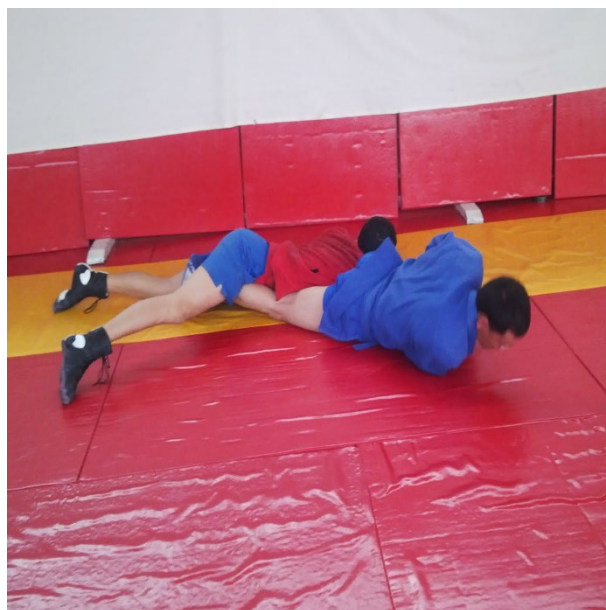
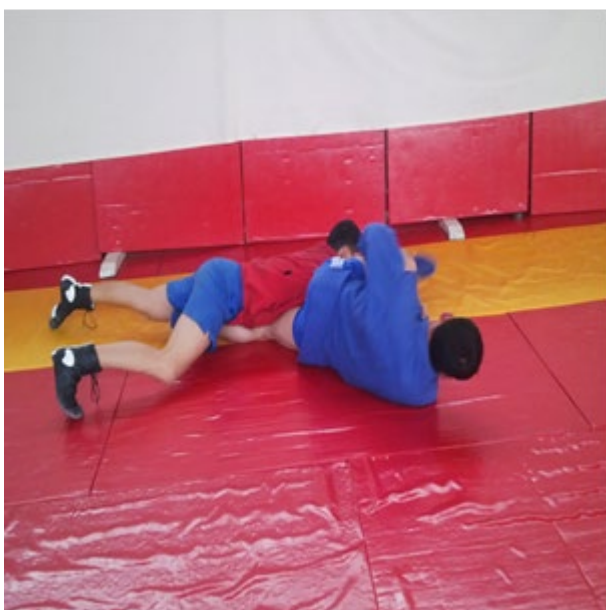
Kurashchi belda yotgan xolatda, raqib uning yoqasidan ushlab bug'ish harakatini amalga oshirish vaqtida, kurashchi birinchi navbatda raqibning qo'llarini kurtkasidan (yoqasidan) uzib, oyoqlarini parallel ravishda tepaga ko'tarib, o'ng tomonga burilib oyoq va qo'llar yordamida raqibni o'ng tomonga yiqitgan holda, qo'lga og'riq berish usuli bajariladi. Ushbu usulda og'riq berish usulini extiyotkorlik bilan bajarish lozim.

Qo'lga og'riq berish usulida faqat o'ng qo'lidan ushlab, qo'llarini ko'krak qismiga qarab tortib, oyoqlar yordamida ag'darib qo'lga og'riq berish usuli bajariladi.



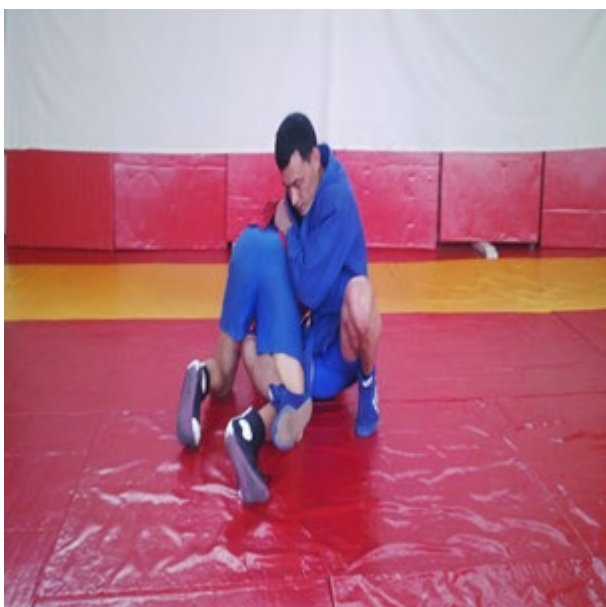
Qoringa yotgan xolda qo'lga og'riq berish usuli.

Kurashchi belda yotgan xolatda, raqib uning yoqasidan ushlab bug'ish harakatini amalga oshirish vaqtida, kurashchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'i tizza qismiga tepgan holda chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li bilagining tepa qismidan va o'ng qo'li bilan raqib o'ng qo'lining pastki qismidan ushlab, o'ng tomonga itarib raqibni qoringa yotqizadi, so'ng kurashchi raqibning o'ng qo'lini o'ziga tortgan holda, qoringa yotib oyog'ini bo'yin qisimga o'tkazadi va qo'lga og'riq berish usulini bajaradi, og'riq berish usulini extiyotkorlik bilan bajarish lozim. Og'riqni xis etgan raqib kurashchining eng yaqin bo'lgan tana qismiga uch marotaba urib og'riqni xis etganligi haqida ma'lum qiladi.



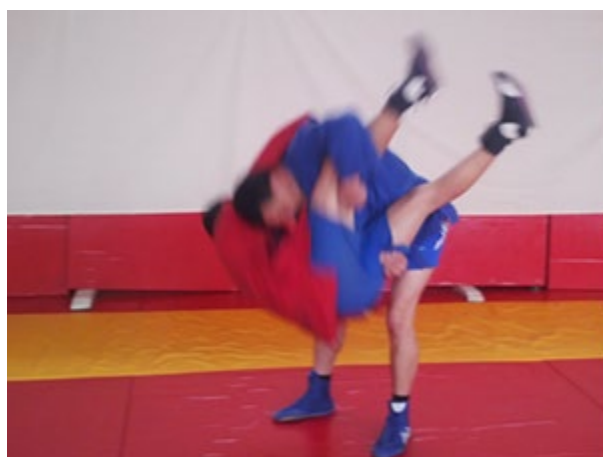
Parter holatida oyoqlarga og‘riq berish usuli.

Raqib kurashchini kurtkasining yengidan tortgan holda parter holatiga tushirib (bu vaqtda raqib ikki qo‘li hamda ikki oyog‘i bilan yerga tayanib turadi), o‘ng qo‘l bilan raqibning yelkasidan, chap qo‘l bilan esa belbog‘idan oldinga tortgan holda, o‘ng oyoq bilan oyoqlari orasidan o‘tkazib, o‘tirgan xolatda o‘ng va chap qo‘l bilan o‘ng oyog‘idan ushlab olib, o‘ziga qarata tortgan xolda, raqibning oyoq qismiga og‘riq berish usuli bajariladi.



Ikki oyog'idan ushlab yiqitgan holda oyoqqa og'riq berish usuli.

Raqib kurashchini chalg'itib, tezkorlik bilan egilgan holda ikki oyog'ining son qismidan ushlab, tepaga ko'tarib aylantirgan holda yiqitiladi. Raqib belda yotgan vaqtda, kurashchi uning chap oyog'ini ko'tarib, boldir qismini qo'ltig'ining orasiga qisib olib, tezkorlik bilan belga yotadi, shu vaqtning o'zida raqibning ushlangan (chap) oyog'ini oyoqlari orasiga tushurib, boldir qismiga og'riq beriladi. Bu vaqtda kurashchining oyoqlari uchi kesishgan holda, raqibning yelkasidan pastga qarata itarishi lozim. Og'riqni xis etgan raqib kurashchining eng yaqin bo'lgan tana qismiga uch marotaba urib og'riqni xis etganligi haqida ma'lum qiladi.



X U L O S A

O‘zbekiston Respublikasi ichki ishlar organlarida o‘tkazilayotgan islohotlar shaxsiy tarkibning xizmat, jangovar va jismoniy tayyorgarlik darajalarini yanada takomillashtirishga qaratilib, shaxsiy tarkibning kasbiy tayyorgarligini oshirish uchun yetarli shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Ichki ishlar organlari xodimlarining asosiy vazifalaridan kelib chiqib namunali jamoat tartibini saqlash, jinoyatchilikning oldini olish, jinoyatchilikka qarshi kurashish, fuqarolar xavfsizligini ta’minlash hamda tezkor tadbirlarni o‘tkazishda faol ishtirok etishlarini ta’minlash uchun xodimlarning xizmat, jangovar va jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirishga qaratilgan.

Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma, IIV Malaka oshirish institutida tahsil olayotgan tinglovchilar, shuningdek, tizimda xizmat qilayotgan barcha soha vakillarining **“Sambo kurashi usullari”** sport turi bo‘yicha bilim va amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlash bilan bir qatorda, jinoyatchi (raqib)ni qo‘lga olish hamda ularning hujumidan himoyalanih uchun zarur bo‘lgan malakalarni shakllantirish, jasurlik, qat’iyatlik, o‘z kuchiga ishonch hisslarini tarbiyalashga mo‘ljallangan.

Mashg‘ulotlarda, xodimlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, amaliy harakat malakalarini hamda o‘quv bilimlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi.

Shuning uchun ham IIV buyruqlarida, ko‘rsatma va yo‘riqnomalarida har bir ichki ishlar organlari xodimlariga muntazam jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanishlari shart deb ko‘rsatilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. Toshkent 2017-y.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabr kunidagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-son qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasi IIVning 2018-yil 17-yanvardagi «Ichki ishlar organlarida xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini o‘tkazish qoidalarini tasdiqlash to‘g‘risida»gi 17-son buyrug‘i.
4. Pulatov F.M. “Borba sambo.” o‘quv-uslubiy qo‘llanma - T., 2005-y.
5. Chumakov Ye.M. “Sto urokov borby sambo.” - o‘quv-uslubiy qo‘llanma. M. 1988-y.
6. A.F.Kerimov. “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.” o‘quv qo‘llanma. - Toshkent 2005-y.

MUNDARIJA

KIRISH	41
Sambo kurashi sport turining paydo bo‘lishi tarixi.....	42
Sambo kurashi sport turining rivojlanish tarixi.....	43
Sambo kurashi qoidalari.....	45
Sambo kurashining sport formasi.....	46
Maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlar.....	47
Bo‘ksadan oshirib tashlash usuli.....	53
Yelkadan oshirib tashlash usuli.....	54
Raqibni oldidan chalish usuli.....	55
Tegirmon usuli.....	56
Bardor usuli.....	57
Qaychi usulida orqaga chalish.....	58
Raqib oyog‘idan ushlagan holda orqaga yiqitish usuli.....	59
Yotgan holda raqibni chalish orqali yiqitish usuli	60
Belda (orqaga) yotgan holda raqibni yiqitish usuli.....	61
Bir oyoq bilan chalish usuli	62
Ikki qo‘ldan ushlagan holda beldan oshirib tashlash usuli.....	63
Old tomondan chalish usuli.....	64
Bir oyoqdan chalish usuli.....	65
Raqibni orqaga chalib yiqitish usuli.....	66
Parter xolatida akrobatik harakat orqali qo‘lga og‘riq berish usuli.....	67
Raqibni parter xolatida ushlab.....	68
Yotgan xolda qo‘lga og‘riq berish usuli.....	69
Qoringa yotgan xolda raqibning qo‘liga og‘riq berish usuli.....	70
Parter xolatda oyoqlarga og‘riq berish usuli.....	71
Ikki oyog‘dan ushlab yiqitgan xolda oyoqga og‘riq berish usuli.....	72
XULOSA	73
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	74

