



САМБО: ИСТОРИЯ, ТЕХНИКА И ЗНАЧЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Тураев Фаррух Хаким угли

*Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
farruxtorayev555@gmail.com*

Аннотация: Статья рассматривает основные аспекты самбо как вида боевого искусства и спорта, его историю и значение в физической и тактической подготовке. Подчеркивается особая роль самбо в развитии физических и психологических качеств, необходимых для сотрудников правоохранительных органов и военных структур.

Ключевые слова: самбо, борьба, боевое искусство, правоохранительные органы, физическая подготовка, самозащита.

SAMBO: TARIX, TEXNIKA VA HUQUQNI MUHOFAZA QILISH ORGANLARI XODIMLARINI TAYYORLASHDAGI AHAMIYATI

To'rayev Farrux Hakim o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi
farruxtorayev555@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada samboning jang san'ati va sport turi sifatidagi asosiy jihatlari, uning tarixi va jismoniy va taktik tayyorgarlikdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Huquqni muhofaza qilish organlari va harbiy tuzilmalar xodimlari uchun zarur bo'lgan jismoniy va psixologik fazilatlarni rivojlantirishda samboning alohida o'rni ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: sambo, kurash, jang san'ati, huquqni muhofaza qilish organlari, jismoniy tarbiya, o'zini himoya qilish.

SAMBO: HISTORY, TECHNIQUES AND IMPORTANCE IN THE TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the
Republic of Uzbekistan
farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: The article deals with the main aspects of sambo as a kind of martial art and sport, its history and significance in physical and tactical training. The special



role of sambo in the development of physical and psychological qualities necessary for law enforcement officers and military structures is emphasised.

Key words: sambo, wrestling, martial art, law enforcement agencies, physical training, self-defence.

ВВЕДЕНИЕ

История самбо начинается с 1920-х годов, когда в Советском Союзе появилась необходимость разработать систему боевой подготовки для военных. Василий Ощепков, ученик японского мастера дзюдо, и Виктор Спиридонов, профессиональный боец, внесли значительный вклад в формирование самбо, интегрировав элементы дзюдо, джиу-джитсу и национальных видов борьбы. Впоследствии самбо было официально признано как вид спорта в СССР и быстро распространилось среди молодежи и профессиональных бойцов. Первоначально разработанное для улучшения боевых и физических качеств военных и сотрудников правоохранительных органов, самбо со временем стало популярным спортивным направлением, привлекающим спортсменов по всему миру. Основой самбо является сочетание приемов из традиционных национальных и восточных боевых искусств, включая дзюдо, джиу-джитсу и другие виды борьбы.

Самбо базируется на принципах универсальности, эффективности и адаптивности. Оно разработано как система боевого искусства, которая обучает приемам борьбы в различных ситуациях, от спортивных соревнований до защиты в реальных условиях. Принципы самбо включают контроль над противником, оптимальное использование силы и ловкости, а также тактическую гибкость. Эти качества помогают спортсменам быстро реагировать на изменение условий и принимать оптимальные решения.

Основные техники самбо включают:

✓ Броски - используются для контроля и нейтрализации противника путем переноса его веса и смещения центра тяжести.

✓ Удержания и болевые приемы - применяются для фиксации и контроля над противником.

✓ Удушающие приемы - используются для принуждения противника к сдаче или временной нейтрализации.

Эти техники разрабатывались для максимально эффективного использования в ограниченных условиях, что делает самбо универсальной системой для применения в боевой и спортивной среде.

Современные тренировочные программы по самбо направлены на всестороннее развитие бойцов, включая физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Обычно тренировочный процесс делится на несколько этапов:



- ✓ Физическая подготовка – развитие силы, выносливости и гибкости с помощью общих и специальных упражнений.
- ✓ Техническая подготовка – освоение и совершенствование ключевых приемов самбо, таких как броски, удержания и болевые приемы.
- ✓ Тактическая подготовка – обучение навыкам управления боем и стратегическому мышлению.
- ✓ Психологическая подготовка – повышение устойчивости к стрессу, развитие внимания и решительности.

Каждый из этапов интегрируется в тренировки и адаптируется к уровню спортсмена, что делает подготовку эффективной и целенаправленной.

Самбо является важной частью физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Навыки, полученные в процессе тренировок по самбо, способствуют повышению уверенности, развитию профессиональной выносливости и способности действовать эффективно в стрессовых ситуациях. Освоение боевых приемов самбо также улучшает способность сотрудников к быстрой реакции и грамотному использованию силы в условиях самозащиты.

Самбо имеет значительное влияние на физическое развитие спортсменов. Оно способствует улучшению силы, выносливости, гибкости и координации, необходимых для выполнения различных боевых и спортивных задач. Психологическая устойчивость, развиваемая в процессе занятий самбо, помогает справляться с эмоциональным напряжением и управлять стрессом. Это особенно важно для сотрудников правоохранительных органов, которые сталкиваются с физическими и эмоциональными нагрузками в повседневной работе.

В последние десятилетия самбо получает все большее признание на международной арене. Этот вид спорта включен в программы международных спортивных соревнований, а также признан Международным олимпийским комитетом, что свидетельствует о его важности и потенциале для дальнейшего развития.

Кроме того, самбо является не только спортивной, но и воспитательной системой, помогающей молодежи развивать чувство ответственности, дисциплины и уважения к соперникам. В процессе тренировок у молодежи формируются такие качества, как терпимость, самоконтроль и трудолюбие, которые способствуют успешной адаптации в обществе. Многие тренеры и исследователи отмечают положительное влияние самбо на поведение и самооценку детей и подростков, что делает его эффективным инструментом социальной адаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо - это не просто вид спорта, но и уникальная система боевого искусства, способствующая физическому и моральному развитию. Его универсальные техники и принципы делают самбо эффективным



инструментом в подготовке сотрудников силовых структур. Значимость самбо заключается в его способности обучать навыкам, важным как в спорте, так и в жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тураев Ф.Х. Исторические аспекты развития самбо. //Образование, наука и инновационные идеи в мире. 2024.
2. Тураев Ф.Х. **Психологические аспекты выступления в самбо.** //Образование, наука и инновационные идеи в мире. 2024.
3. Лебедев И. “Боевое самбо: история и методика обучения”. Санкт-Петербург: Издательство "Спорт и наука", 2010.
4. Юринская Е.А. История возникновения и развития самбо. // Вестник Юридического института МИИТ 2015 № 2 (10), с-291-293.
5. Анисимов А.В., Ратько К.С. Самбо: Исторический аспект. //Правоохранительные органы и правоохранительная деятельность: История и современность. 2015. с-114-120.
6. Бодакин А.В., Корнеев Е.В. Тенденции развития борьбы Самбо в России и на международном уровне. //Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в 21 веке. Сборник материалов XII международной научно-практической конференции. 2019. с-4-7.
7. Никоноров Е.А., Бычков В.М. Самозащита без оружия как важнейший элемент профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел (исторический аспект). //Вестник Московского университета МВД России, 2015. с-261-265.
8. Евдокимов В.А., Клименко А.А. Самбо как неотъемлемая часть национальной культуры современной России. // Вестник науки. 2024. с-859-863.