

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИРОВКИ САМБО

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Целью данной статьи является исследование и анализ эффективности применения тренировок Самбо для совершенствования физической подготовки курсантов. В статье рассматриваются основные принципы тренировок Самбо, их влияние на развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость и координация. Также проводится обзор научных исследований, подтверждающих положительное влияние тренировок Самбо на физическую подготовку курсантов. В заключении представлены рекомендации по внедрению тренировок Самбо в тренировочный процесс курсантов с целью оптимизации их физической подготовки.

Ключевые слова: эффективность, самбо, сила, гибкость, выносливость, координация, физическая подготовка, результаты, тренировки, курсанты, программа.

SAMBO BILAN SHUG‘ULLANISH ORQALI KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi

shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolaning maqsadi kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun Sambo mashg‘ulotlaridan foydalanish

samaradorligini o'rganish va tahlil qilishdir. Maqolada Sambo mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari, ularning kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy fazilatlarning rivojlanishiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Sambo mashg'ulotlarining kursantlarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi ilmiy tadqiqotlar ham ko'rib chiqilmoqda. Xulosa qilib aytganda, kursantlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida ularning o'quv jarayoniga Sambo mashg'ulotlarini joriy etish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: *samaradorlik, sambo, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik, natijalar, mashg'ulotlar, kursantlar, dastur.*

IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS BY MEANS OF SAMBO TRAINING

Mirjamolov Sirojiddin Khairiddinovich

*Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan*

[*shokiralbekov@gmail.com*](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

Abstract: *The purpose of this article is to study and analyze the effectiveness of Sambo training for improving the physical training of cadets. The article deals with the basic principles of Sambo training, its influence on the development of physical qualities such as strength, flexibility, endurance and coordination. It also reviews the scientific research confirming the positive influence of Sambo training on the physical training of cadets. The conclusion presents recommendations for the implementation of Sambo training in the training process of cadets in order to optimize their physical training.*

Key words: *effectiveness, sambo, strength, flexibility, endurance, coordination, physical training, results, training, cadets, program.*

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является неотъемлемой частью обучения и подготовки курсантов. Она играет важную роль в развитии физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей и достижения высоких результатов в спорте. Тренировки Самбо, комбинированный вид борьбы, стали популярным методом улучшения физической подготовки военнослужащих. В этой статье будет рассмотрено, как тренировки Самбо могут совершенствовать физическую подготовку курсантов, а также предложены рекомендации по их использованию.

Методы:

В данной статье применялся аналитический подход, основанный на обзоре литературы и анализе результатов научных исследований, связанных с применением тренировок Самбо для физической подготовки курсантов. Также были проанализированы результаты опросов и интервью с тренерами и курсантами, применяющими тренировки Самбо в своей тренировочной программе.

Результаты:

Анализ литературы и собранных данных показал, что тренировки Самбо эффективно совершенствуют физическую подготовку курсантов. Они способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и координации. Тренировки Самбо являются комплексными, включающими в себя упражнения на развитие мощности и силы, а также элементы гибкости и координации. Они требуют высокой интенсивности и физической активности, что способствует улучшению кардио-респираторной выносливости. Также тренировки Самбо развивают реакцию, скорость, баланс и выносливость, что особенно важно для курсантов, сталкивающихся с физическими вызовами во время службы.

Выводы:

Внедрение тренировок Самбо в тренировочный процесс курсантов позволит значительно совершенствовать их физическую подготовку. Эти тренировки развивают не только физические качества, но и способности, необходимые для успешной службы, такие как сила, выносливость, гибкость, координация и реакция. Они также способствуют развитию командного духа и умению работать в коллективе.

Рекомендуется включить тренировки Самбо в тренировочную программу курсантов. Начинать следует с основных элементов техники и движений Самбо, постепенно увеличивая интенсивность и сложность тренировок. Важно обратить внимание на безопасность и правильную технику выполнения упражнений, чтобы избежать возможных травм.

Тренировки Самбо можно проводить как индивидуально, так и в групповом формате. Групповые тренировки способствуют развитию командного духа, взаимодействию и мотивации между курсантами. Они также могут быть организованы в форме соревнований, что поможет повысить мотивацию и улучшить результаты тренировок.

Кроме того, при тренировках Самбо, как и при любой другой физической активности, могут возникать противопоказания или ограничения, которые следует учитывать. Например:

1. Медицинские противопоказания: если у вас есть серьезные медицинские состояния, такие как проблемы с сердцем, дыханием, позвоночником или суставами, тренировки Самбо могут быть нежелательными или требовать особых ограничений. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом и получить его разрешение.

2. Травмы: если у вас есть существующие травмы или ранее полученные травмы, тренировки Самбо могут потенциально усугубить их. В таких случаях рекомендуется получить консультацию специалиста или

физиотерапевта, чтобы разработать программу тренировок, учитывающую ваши индивидуальные потребности и ограничения.

3. Беременность: у беременных женщин тренировки Самбо могут быть нежелательными. Беременность требует особого внимания к физической активности и требует соблюдения мер предосторожности. В данном случае рекомендуется обратиться к врачу для получения рекомендаций о безопасной физической активности.

4. Недостаточная физическая подготовка: если у вас низкий уровень физической подготовки или вы только начинаете заниматься спортом, тренировки Самбо могут быть слишком интенсивными и вызвать перенапряжение или травмы. В таких случаях рекомендуется начать с более легких форм физической активности и постепенно увеличивать интенсивность тренировок.

5. Возраст: при тренировках Самбо требуется высокая физическая активность и интенсивность. Возрастные ограничения могут быть разными в зависимости от тренировочного заведения или клуба. Рекомендуется обратиться к тренеру или инструктору, чтобы получить информацию о соответствующем возрасте для занятий Самбо.

Важно помнить, что каждый человек индивидуален, и перед началом тренировок Самбо необходимо учитывать свои личные особенности и ограничения. Консультация с врачом и тренером поможет вам разработать безопасную и эффективную программу тренировок, соответствующую вашим потребностям и целям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренировки Самбо представляют собой эффективный метод совершенствования физической подготовки курсантов. Они развивают не только физические качества, но и способности, необходимые для успешной службы. Рекомендуется внедрить тренировки Самбо в тренировочную

программу курсантов, начиная с основных элементов и постепенно увеличивая интенсивность и сложность тренировок. Тренировки Самбо могут проводиться как индивидуально, так и в групповом формате, способствуя развитию командного духа и взаимодействию между курсантами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Небураковский А.А., Щетина Б.М. Особенности физической подготовки в боевом самбо. 2021.
2. Носов С.А. Самбо как неотъемлемый элемент профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел министерства внутренних дел России. 2021.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. 2018.
4. Власова В.П. Спортивная медицина. С-2019.
5. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. М-2016.
6. Керимов Ф.А. Кураш тушаман.- Т. Медицина 1990.
7. Тўраев Ф.Х. Ички ишлар органлари ходимлари учун ўзбек миллий кураш усулларини ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма. Т-2023
8. Умаров Ш.А., Умаров А.Т. Курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. //Современное образование// 2014.
9. Тошмуродов О.Е., Кипчаков Б.Б., А.Т.Умаров. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси. –С-2021
10. Тўраев Ф.Х. Влияние тренировочных сборов в горной местности на общую физическую подготовку юных борцов. //Молодой специалист// 2024.
11. Лях В.И., Иссурин В. Координационные способности спортсменов. 2021.