

**QO'L JANGI SPORTIDA JANGOVAR TEXNIKA VA TAKTIKANI RIVOJLANTIRISH
USLUBIY YONDASHUVLARI****N. Nurmedov**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763513>

Annotatsiya. Ushbu maqolada keltirilgan qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni jangavorlik sa'natini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi, vatanparvarlikni rivojlantirish uslubiyatidan foydalanish mexanizmlarini ishlab chiqish orqali tayyorgarlik turlari bo'yicha fundament baza yaratish, tayyorgarlik turlarini uzviyligini shakllantirish, qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni musobaqaga tayyorlash imkoniyatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Qo'l jangi, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, davolovchi gimnastika, tiklovchi vosita, component, vatanparvarlik, harbiy yo'nalish, jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Аннотация. Создание фундаментальной базы видов подготовки путем разработки механизмов использования методики развития патриотизма, оздоровления рукопашников в формировании представленного в данной статье боевого искусства, формирования связности видов подготовки. по подготовке рукопашников к соревнованиям предоставлена информация о возможностях.

Ключевые слова: Рукопашный бой, оздоровительная гимнастика, лечебная гимнастика, средство восстановления, компонент, патриотизм, военная подготовка, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

Annotation. Creating a foundation base for the types of training by developing the mechanisms of using the methodology of developing patriotism, making the hand-to-hand combatants healthy in the formation of the martial art presented in this article, forming the coherence of the types of training, preparing hand-to-hand combatants for the competition information about the possibilities is provided.

Keywords: Hand-to-hand combat, fitness gymnastics, therapeutic gymnastics, recovery tool, component, patriotism, military training, physical training, general and special physical training, technical and tactical training.

Dolzarbli. Dunyo miqyosida so'nggi yillarda malakali sportchilarni tayyorlashning samarali tizimi tobora takomillashib bormoqda. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini to'g'ri rejalashtirish va musobaqalarda yuqori darajadagi istiqbolli sportchilarni tayyorlash keng qamrovli jarayon hisoblanadi [1:2-3-b].

Qo'l jangi sportining xalqaro sport arenalarida raqobat muhitining murakkablashuvi, Olimpiya o'yinlarida hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda barqaror sport natijalarini qo'lga kiritishning keskinlashib borayotganligi, mutaxassis va murabbiylar oldiga muhim masalalarni qo'yadi [2: 3-b].

Shuning uchun qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni samarali tayyorlash jarayonida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali musobaqalarda yuqori natijadorligini belgilab beruvchi zamonaviy mashg'ulot vosita va uslublarini amaliyotga tatbiq etish mahim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni jangavorlik sa'natini rivojlantirishda taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni jangovorlikni shakllantirish samaradorligini o'rganish va tahlil qilish.
2. Salomatlik va vatanparvarlik komponentlarining jang san'ati mashg'ulotlari jarayoniga ta'sirining uslubiy sxemasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Turli sohalarda rivojlangan an'anaviy musobaqa madaniyatining xususiyatlarini musht yoki qo'l jangi maktabi deb atash mumkin.

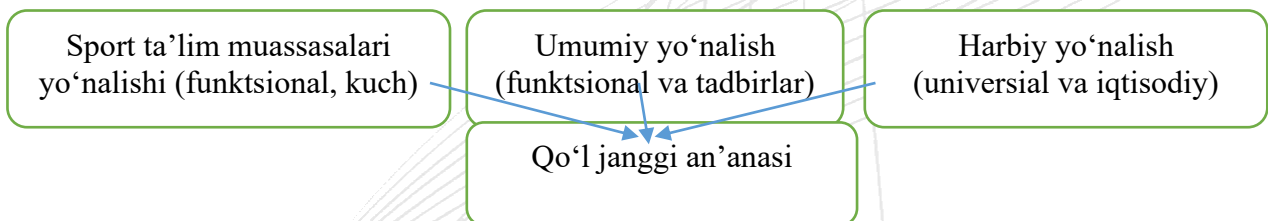
Bir qator shunga o'xshash savollarni O'zbekiston hududida yoki boshqa mamlakatlarda rivojlangan milliy jang san'atining deyarli har qanday boshqa turiga kiritish mumkin.

Shu bilan birga, hujjatli manbalarida O'zbekiston bo'ylab musobaqa an'anasining mavjudligi, shu jumladan turli sohalarda rivojlangan o'ziga xos stilistik xususiyatlar mavjudligi haqida ma'lumotlar qayd etilgan.

Bundan tashqari, raqobat madaniyati shu qadar keng tarqalgan ediki, u keng tarqalgan xalq axloqi va urf-odatlarini aks ettiruvchi juda ko'p ilmiy maqolalarda aks etgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, biz qo'l jang san'atining zamonaviy maktablari, bu holda yangi O'zbekiston maktablari rivojlanayotgan milliy qadriyatlar haqida gapirishga asos bor deb hisoblaymiz.

Tadqiqotda modellashtirishdan maqsad qo'l jang san'atini o'rgatishda jismoniy tarbiya bo'yicha milliy-tarixiy tajribani integratsiyalashning pedagogik texnologiyasini ishlab chiqishdan iborat (1-rasm).



1-rasm. Qo'l janggi sport turi orqali jangovorlikni shakllantirishning uslubiy sxemasi

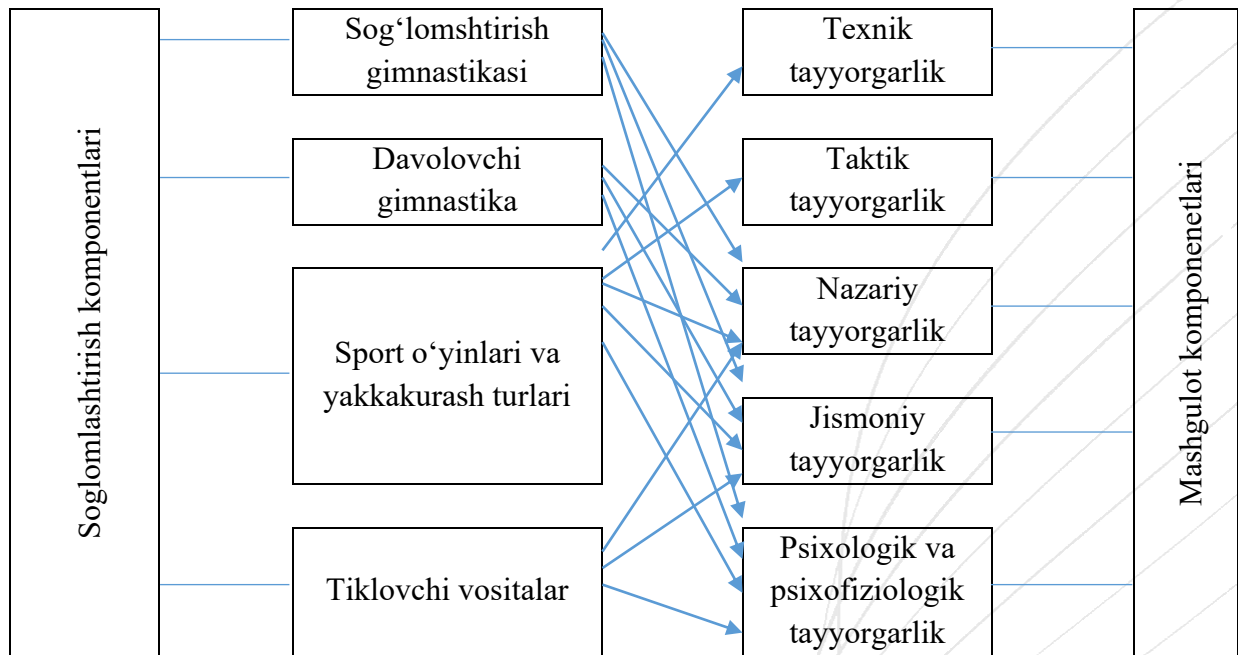
Modelning tuzilishi ham ilmiy asoslangan, ham ommaviy jismoniy tarbiya tizimlarining asosiy tushunchalari bilan belgilanadi.

Bir tomondan, Sharq va rus xalq an'analarida shaxsni ierarxik tushunishning asosini tashkil etuvchi "tana-jon-ruh" uchlik tushunchasi, boshqa tomondan, jismoniy tarbiyaning eng umumiy tamoyillari, xususan, shaxs tarbiyasi tuzilmalarining barcha jabhalarining o'zaro bog'liqligini doimiy ravishda ta'minlab boradi.

Modelning mazmun bloklari o'rtasidagi munosabatlarning tabiati pedagogik jarayonning tarkibiy qismlarining o'zaro ta'sirini o'rnatadigan uslubiy sxemalar orqali aniqlanadi.

2-rasmda salomatlik komponentining mashg'ulot jarayoniga ta'siri ko'rib chiqildi.

Bundan tashqari, ta'sir tabiati, aslida, hal qiluvchi emas, balki yordamchi bo'lib, mashg'ulot jarayonini o'ziga xos xalq usullari bilan boyitishga yordam beradi. Buning natijasida qo'l janggi bilan shug'ullanuvchilarning nazariy bazasi ham, harakat tajribasi ham kengaytirib borildi.



2-rasm. Salomatlik komponentining jang san'ati mashg'ulotlari jarayoniga ta'sirining uslubiy sxemasi

Tadqiqotimiz davomida salomatlik komponentining qo'l janggi mashg'ulotlari jarayoniga ta'sirini o'rganganimizda jismoniy tayyorgarlik darajasiga sog'lomlashtirish gimnastikasi, nafas olish mashqlari, milliy o'yinlar, xususan, jang san'ati va tiklovchi mashg'ulotlari kabi ko'ngilochar vositalar sezilarli darajada ta'sir qildi.

Chunki ular to'g'ridan-to'g'ri tanani mashg'ulotga moslashish qobiliyatini va funktsional holatini yaxshilashga qaratilgan.

Salomatlikni mustahkamlash komponentining barcha to'rt qismi nazariy tarkibiy qismga ega bo'lganligi sababli, ular nazariy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lishi mumkin emas.

Texnik va taktik tayyorgarlik bilvosita qo'l jang san'ati musobaqalari va jang san'atlari mashg'ulotlariga ta'sir qiladi.

Masalan, qo'l janggi mashg'ulotlarida sport o'yinlari va milliy o'yinlarni qo'llashga ahamiyat qartildi.

Jumladan, "Tepalik qiroli", "Qor shahrini egallash" yoki "Ko-tel" kabi o'yinlar qo'l jangi bo'yicha sport ustalarini tayyorlashda yetakchi uslub hisoblanadi.

Shu bilan birga, o'yin faoliyati psixologik tayyorgarlikning umumiy psixologik barqarorlik va xavotirlanish kabi fazilatlarini bartaraf etadi va salbiy stereotiplarni yo'q qilish orqali musobaqalarga tushishdan oldingi holatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maxsus nafas olish mashqlari psixologik va psixofiziologik tayyorgarlikning kuchli vositalaridan biridir.

Ushbu ikki turdagi mashg'ulotlarga aniq ijobiy ta'sir nafas olish mashqlari bilan bir qatorda, davolovchi gimnastika, ma'lum bir xususiyatga ega milliy o'yinlar va tiklanish tadbirlari amalga oshirildi.

Vatanparvarlik tuyg'usi mustaqil davlat mafkurasi yoki diniy-falsafiy ta'limot bo'lmagan taqdirda u yoki bu darajada jismoniy tarbiya tizimidagi ma'naviy komponent funksiyalarini o'z zimmasiga oladi.

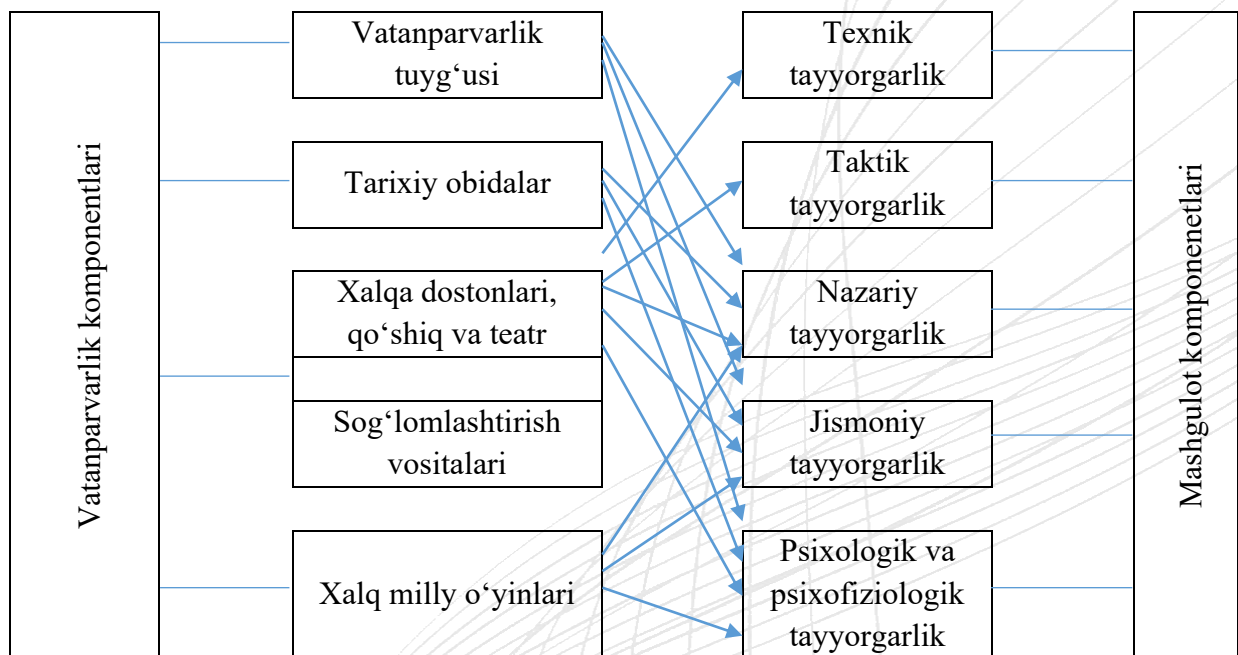
Uning mashg'ulot jarayoni bilan bog'liqligi 3- rasmda keltirilgan.

Xalq qo'shiqlari, qahramonlik xarakteridagi musiqa va ma'lum ritmlar psixologik va psixofiziologik tayyorgarlikka ko'proq ta'sir ko'rsatsa, xalq o'yinlari jismoniy tayyorgarlik darajasiga bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

Biroq, ularning ikkalasi ham milliy madaniyatning bir qismi sifatida bir vaqtning o'zida vatanparvarlik yukini ko'tarib, shaxsning o'z xalqining tarixiy o'tmishi bilan o'zini o'zi anglashga yordam beradi.

Xalq o'yinlari taktik tayyorgarlik bilan bog'liq holda xuddi shunday vazifani bajaradi.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish tarbiyaviy komponentning barcha tarkibiy qismlariga bevosita ta'sir qiladi, chunki qat'iyat, fidoyilik, tashabbus, qat'iyat va jasoratsiz jang san'atlarini mashq qilishda muvaffaqiyatga erishish juda qiyin yoki imkonsizdir.



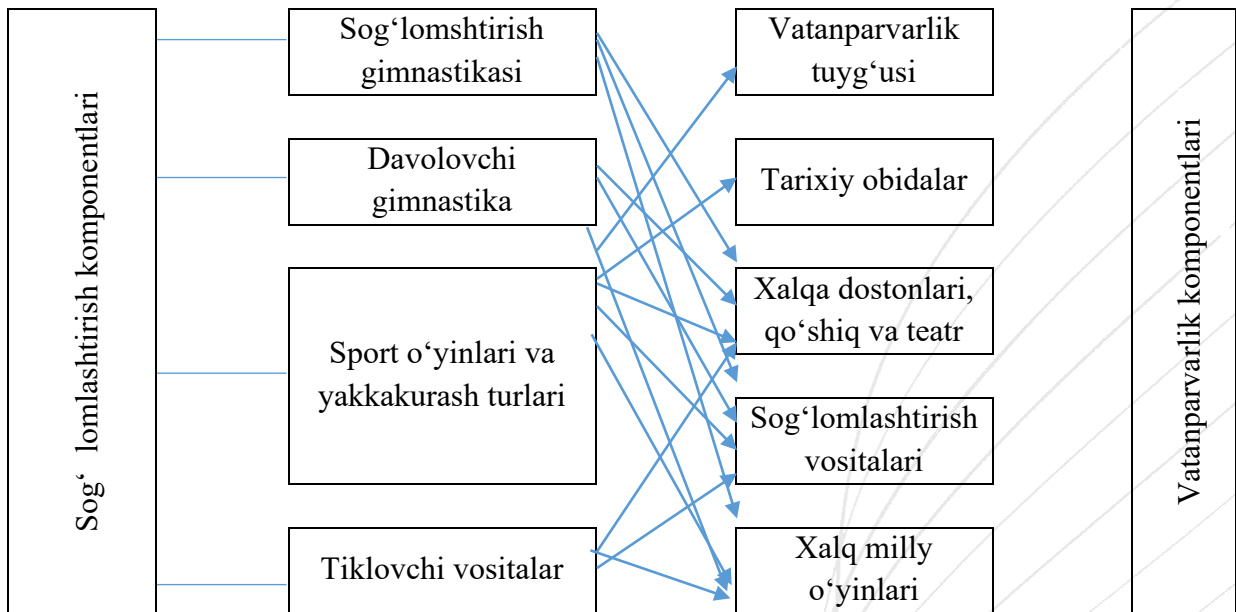
3-rasm. Vatanparvarlik komponentining qo'l jangi mashg'ulot jarayoniga ta'sirining uslubiy sxemasi

Salomatlik va vatanparvarlik komponentlari o'rtasidagi munosabatlar ko'proq yashirin, ammo bu holda bir qator qiziqarli ma'lumotlar berilgan (3.3-rasm). Ular qiziqarli, chunki bitta texnik element bir vaqtning o'zida turli xil sifatlarda harakat qilishi mumkin.

Masalan, xalq o'yinlaridagi harakatlar uslubi va bir qator elementlar sog'lomlashtirish gimnastika bilan juda ko'p umumiylikka ega bo'lib, ular ishtirokchilarning tanasiga xuddi shunday shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga ular xalq madaniyatining bir qismidir va tegishli ravishda mulohazalar, vatanparvarlik tarbiyasi vositalari ta'minlangan.

Sog'lomlashtirish komponentining barcha tarkibiy qismlari: davolash gimnastika, shu jumladan nafas olish, xalq o'yinlari, tiklanish faoliyatining vositalari, xalq qo'shiqlari, musiqa va raqslari bilan mutlaqo bir xilda kechadi. Va tamoyillar asosida ular bir xil madaniy va vatanparvarlik yukini ko'tarishadi.

Umumiy o'tmish timsollari etnik dunyoqarashni rivojlantirishga, milliy va fuqarolik o'zini o'zi anglashni shakllantirishga yordam beradi.



4-rasm. Qoʻl jang sanʼatini oʻrgatish jarayonida salomatlik va vatanparvarlik komponentlari oʻrtasidagi bogʻliqlikning uslubiy sxemasi

Toʻgʻri nafas olishni oʻrgatish uchun maxsus nafas olish mashqlari bilan bir qatorda, nafas olish mashqlarining bir turi boʻlgan xalq qoʻshiqlaridan ham foydalanish mumkin. Oʻz navbatida, maʼlum qoʻshiqlarni kuylash shifo vositasidir. Nafas olish mashqlari, shuningdek, qoʻl jang sanʼati irodaviy fazilatlarining rivojlanishiga taʼsir qiladi.

Xulosa. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan qoʻl jangi saʼnatini oʻrgatish jarayonida salomatlik va vatanparvarlik komponentlari oʻrtasidagi bogʻliqlikning uslubiy sxemasini mashgʻilotlarda qoʻllash orqali tayyorgarlik turlarini tizimli rivojlantirish imkoniyatlarini oshirishga erishilgan. Shu bilan birga qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi umumiy hisobda 13.5% ga maxsus jismoniy tayyorgarligi 12.8 % ga yaxshilanishiga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 3 noyabrdagi PQ-356-son “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarori
2. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 24-iyuldagi 309-son “Sportchilarga sport pasportini berish boʻyicha davlat xizmatini koʻrsatishning maʼmuriy reglamentini tasdiqlash toʻgʻrisida”gi qarori,
3. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки: учеб. пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. - ГТВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.
4. Пашинцев, В.Г. Профессиональная подготовка бойцов «рукопашного боя». Курс начальной подготовки: первый год обучения (120 занятий) / В.Г. Пашинцев. - М.: ФГУП «ВО Минсельхоза России», 2004. -247 с.
5. Пильник, Я.Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) по армейскому рукопашному бою при спортивной секции в условиях военного гарнизона: дис. ... канд. пед. наук / Я. Л. Пильник. - Воен. инст. физич. культ.- СПб., 2007. - 121 с.
6. Тарасов, А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие /А. Е. Тарасов. - М.: АСТ, Харвест, 2005. -400 с.

7. Факеев, М.А., Подготовка юных спортсменов в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Факеев. - РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб., 2011. - 157 с.