

## HUQUQNI MUHOFAZA QILUVCHI ORGANLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA QO‘L JANGINING O‘RNI

*M.M.O‘rolov*

*O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti,  
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida o‘qituvchisi*

**Annotatsiya.** Maqolada huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘l jangining o‘rni tahlil qilingan bo‘lib, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar asosida chora-tadbirlarni ishlab chiqish bo‘yicha ilmiy fikrlar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** Mustaqillik, organ, sport, jismoniy tarbiya, qo‘l jangi, musobaqa, muhofaza, tayyorgarlik, malakali, vazifa, texnika va taktika, sambo, uslub, biomexanika, fiziologik, kineziologik.

Bugungi kunda fan va texnikaning rivojlanishi insonlar o‘rtasidagi munosabatlarni yanada rivojlanishiga olib keldi. O‘zaro munosabatlar, hamkorlik insonlarni bir-biriga yaqinlashtirish bilan birga turli jinoiy guruhlarini shakllanishiga ham olib kelmoqda. Mazkur holat qurolli kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishni talab qiladi. Ayniqsa ularning jismoniy tayyorgarligida sambo, qo‘l jangi kabi sport turlaridan foydalanish samara beradi. Xususan, yurtimizda qo‘l jangining rivojlanib borishini hisobga olib huquqni muhofaza qiluvchi organlarning xodimlari jismoniy tayyorgarlik jarayonida qo‘l jangi uslublaridan foydalanish, mashg‘ulotlarga mashqlarni kiritish, o‘zaro musobaqalar tashkil qilib borish ishlarini tizimli tashkil qilish muhim hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 20 iyundagi PQ-287 son “Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida qo‘l jangi sport turini aholi, ayniqsa yoshlar, Qurolli kuchlar harbiy xizmatchilari va huquqni muhofaza qilish organlarining hodimlari o‘rtasida yanada ommalashtirish, soha uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash hamda malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo‘lgan e‘tiborini yanada kuchaytirish hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meyoriy-xuquqiy xujjatlarning qabul qilinishi qo‘l jangini yanada rivojlantirish zarurligini ko‘rsatmoqda.

Sportchilarning texnik mahoratini o‘rganish va baholashning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan sport biomexanikasida motor harakatlarini o‘rganishning mavjud va ishlab chiqilgan usullariga bog‘liq. Ushbu usullarni uch guruhga bo‘lish mumkin: mantiqiy-statistik, mexanik-matematik va tizimli. Biomexanik tadqiqot usullari imkoniyatlarining tahlili shuni ko‘rsatdiki, ularning eng yaxshisi mavjud emas. Usullarning har biri tegishli ilmiy tadqiqotlarni rejalashtirish va o‘tkazishda bilish

zarur bo'lgan afzallik va kamchiliklarga ega. Sportchilarning texnik tayyorgarligini o'rganish va baholash uchun ushbu usullardan foydalanish ushbu muammoni hal qilish uchun yangi yondashuvlar izlash kerakligini taqozo etmoqda. Uni hal qilishning mumkin bo'lgan usullaridan biri mavjud tadqiqot usullaridan majmuaviy foydalanish bo'lib, ularning har biri o'ziga xos muammoni hal qilish imkonini beradi.

Jismoniy, shu jumladan sport bilan shug'ullanish sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi ekan, ularni qanday qurish kerakligini, ularni qanday bajarish kerakligini va ularni amalga oshirish samaradorligi qanday omillarga bog'liqligini chuqurroq tushunish kerak. Ushbu savollarga javoblar sportchilarning texnik mahoratini o'rganish va baholash bilan chambarchas bog'liq. Sportchilarning texnik tayyorgarligi muammosini o'rganishning murakkabligi jismoniy mashqlar nafaqat mexanik harakatlar, balki aniq maqsadga erishishga qaratilgan motorli harakatlardan iboratligidadir. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishda sport biomexanikasining asosiy roli – bu, harakatlarni ijro etuvchi motorli tomoni mohiyatini ochib berishdir, albatta, bu miyaning aqliy va fiziologik faolligi bilan belgilanib, nafaqat harakatni boshqarishni, balki motorli yo'naltiruvchi va boshqaruvchi qismlarini ham o'z ichiga oladi. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda yo'l qo'yiladigan biokinematik va biodinamik xatolarni aniqlash va bartaraf etish texnologiyasini ishlab chiqish, ularni tayyorlash tizimida qo'llaniladigan mashqlar va musobaqa yuklamalarini bajarishda sportchilarning kineziologik tizimlari holatini elektron monitoring qilish tizimini yaratish, mashg'ulotining bosqichlari va davrlarini amalga oshirish jarayonida o'quv-mashg'ulot yuklamlari xajmi va jadalligini optimallashtirish, shug'ullanuvchilarning funksional parametrlari asosida tana holatini baholashning aniq usullarini ishlab chiqish, harakatlar sikllarini bosqichma-bosqich tahlil qilish, olingan ma'lumotlarni taqqoslash, o'rtacha natijalarni tahlil qilish, norma bilan solishtirish mexanizimini takomillashtirish, sportchilarning kinematik va biodinamik muvozanat holatlari xaqida real vaqt rejimida ma'lumot olish imkoniyati yaratish, olingan ma'lumotlar asosida sportchilarning 3D grafik va matematik modellarini yaratish va sportchilarning harakat tayyorgarligi modeli asosida o'tkaziladigan keyingi o'quv-mashg'ulotlar jarayonidagi natijalar bilan solishtirish va tahlil qilishning amaliy dasturini yaratish zarurati mavjud.

Mazkur mezonlar asosida qurolli kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'l jangining uslublaridan foydalanish o'z samarasini berish bilan birga qo'l jangining yanada ommalashishida muhim ahamiyat kasb etadi.

**Bunda quyidagi omillarga e'tibor qaratish lozim:**

- ko'p yillik tayyorgarlik tizimida shug'ullanuvchi qo'l jangichilarning kompleks tayyorgarligi holati va dinamikasi aniqlash hamda korreksiyalash imkoniyati yaratish;
- qo'l jangichilarning psixofiziologik tayyorgarligi holati va dinamikasini aniqlab korreksiyalash imkoniyati yaratish;

- qo‘l jangichilarning texnik tayyorgarligini baholash va nazorat qilish metodikasi ishlab chiqish;

- turli bosqichlarda shug‘ullanuvchi qo‘l jangichilarning real potensiali va jismoniy holatidan kelib chiqib, mashg‘ulotlarning individual dasturini rejalashtirish texnologiyasi ishlab chiqish;

- qo‘l jangichilarning o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini bajarishda shug‘ullanuvchilarning kineziologik va biodinamik tizimi holatini elektron monitoring qilish imkoniyati yaratish.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi – T.: O‘zbekiston, 2019.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 394-sonli Qonuni – Lex.uz.
4. <http://www.lex.uz> (O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi).
5. <http://press-service.uz/uz> (O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti).
6. <http://book.uz/> (Elektron adabiyotlar kutubxonasi).
7. <http://www.xs.uz> («Xalq so‘zi» gazetasi).
8. В.С. Кузнесов, Г.А. Колодниский Физическая культура. (СПО). Учебник. Москва 2020.
9. В. Баршай, М.В. Белавкина, В.Н. Кривсун, В.Н. Курьс Гимнастика (Бакалавриат). Учебник. Москва 2020.