IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 22 Issue 01 IYUN 2026

QO'L JANGI MASHG'ULOTLARINING YOSHLAR JISMONIY VA MA'NAVIY TARBIYASIDAGI AHAMIYATI

Munirov Nurali Alisherovich
Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
n.a.munirov@buxdu.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada qo‘l jangi mashg‘ulotlarining yoshlar hayotidagi jismoniy, psixologik, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati O'zbekiston sharoiti nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Qo‘l jangi nafaqat sport turi, balki shaxsda intizom, matonat, o‘zini nazorat qilish, tezkor qaror qabul qilish, jasorat va mas'uliyat kabi muhim sifatlarni shakllantiruvchi tarbiyaviy vosita sifatida qaraladi. Maqolada mazkur sport turini umumta'lim maktablari, oliy ta'lim muassasalari, sport to‘garaklari va harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi tizimida maqsadli qo‘llash imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: qo‘lma-qo‘l jang, jismoniy tarbiya, yoshlar tarbiyasi, o‘zini himoya qilish, intizom, sog‘lom turmush tarzi, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi.

Bugungi kunda O'zbekistonda yoshlarni jismonan sog‘lom, ma'nan barkamol, irodali va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Globallashuv, axborot oqimining kuchayishi, yoshlar o‘rtasida kamharakat turmush tarzi, stress, o‘ziga ishonchsizlik va turli salbiy ta'sirlarning ortishi jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy imkoniyatlaridan samarali foydalanishni talab etadi.

Shu nuqtai nazardan qo‘l jangi mashg‘ulotlari yoshlarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki ruhiy barqarorligi, irodaviy xususiyatlari va ijtimoiy mas'uliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Qo‘l jangi insondan kuch, chaqqonlik, epchillik, chidamlilik, diqqat, tezkor fikrlash va o‘zini nazorat qilishni talab qiladi. Shu bois u yoshlar tarbiyasida kompleks ta'sir ko‘rsatuvchi sport turlaridan biri sifatida baholanishi mumkin.

Qo‘l jangi mashg‘ulotlari yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi. Mashg‘ulotlar davomida yugurish, sakrash, cho‘zilish, muvozanat saqlash, juftlikda ishlash, himoya va hujum harakatlarini bajarish kabi mashqlar qo‘llaniladi. Bu esa yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati, mushaklar chidamliligi va harakat koordinatsiyasini yaxshilashga xizmat qiladi.

O'zbekiston sharoitida ushbu sport turini maktab, kollej, texnikum va oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan uyg‘unlashtirish mumkin. Ayniqsa, yoshlarda kamharakatlik, ortiqcha vazn, tez charchash, jismoniy faollikning pastligi kabi holatlarni kamaytirishda qo‘l jangi elementlari samarali vosita bo‘la oladi.

Qo‘l jangi faqat jismoniy kuchga asoslanmaydi. Unda diqqatni jamlash, vaziyatni tez baholash, xavfni oldindan sezish, hissiyotlarni boshqarish va to‘g‘ri qaror qabul qilish muhim o‘rin tutadi. Mashg‘ulot jarayonida yoshlar mag‘lubiyatdan to‘g‘ri xulosa chiqarish, qiyinchilikni engish, o‘z ustida ishlash va maqsad sari harakat qilishga o‘rganadilar.

O'zbekistonda yoshlar tarbiyasida sabr-toqat, matonat, kattalarga hurmat, jamoaga sodiqlik, o‘zini tuta bilish kabi qadriyatlar muhim o‘rin egallaydi. Qo‘l jangi mashg‘ulotlari ana shu milliy-tarbiyaviy qadriyatlar bilan uyg‘unlashgan holda tashkil etilsa, u yoshlarda nafaqat sport mahoratini, balki ma'naviy-axloqiy fazilatlarni ham rivojlantiradi.

Qo‘lma-qo‘l jangning muhim jihatlaridan biri — o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini shakllantirishdir. Biroq bu jarayon zo‘ravonlikka undash emas, balki xavfli vaziyatlarda o‘zini tuta bilish, mojaroni oldini olish, zarur holatda xavfsizlikni ta'minlash madaniyatini o‘rgatishga xizmat qilishi kerak.

O’zbekiston sharoitida qo‘l jangi mashg‘ulotlarini tashkil etishda sport etikasi, qonunga hurmat, inson sha’nini qadrlash, kuchni faqat himoya maqsadida ishlatish tamoyillari alohida ta’kidlanishi zarur. Bu esa yoshlarda kuch va mas’uliyat o‘rtasidagi muvozanatni anglashga yordam beradi.

Qo‘l jangi mashg‘ulotlari harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bilan bevosita bog‘liq. Chunki mazkur sport turi yoshlarda jasorat, tezkorlik, qat’iyat, intizom va Vatan himoyasiga tayyorlik hissini kuchaytiradi. Ayniqsa, o‘quvchi va talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularda jismoniy tayyorgarlik va ruhiy barqarorlikni shakllantirishda qo‘l jangi elementlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bunda mashg‘ulotlar faqat jangovar harakatlarni o‘rgatish bilan cheklanmasligi lozim. Ularga milliy g‘urur, Vatanga sadoqat, jamoaviy mas’uliyat, qonun-qoidalarga rioya qilish, tinchlikni qadrlash kabi tarbiyaviy mazmun singdirilishi kerak.

O’zbekiston ta’lim muassasalarida qo‘l jangi mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun quyidagi pedagogik shartlarga e’tibor qaratish lozim:

Birinchidan, mashg‘ulotlar malakali murabbiy yoki jismoniy tarbiya o‘qituvchisi rahbarligida o‘tkazilishi zarur. Noto‘g‘ri bajarilgan harakatlar jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Ikkinchidan, yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak. Maktab o‘quvchilari, talabalar va sportchilar uchun mashqlar hajmi va murakkabligi turlicha belgilanishi maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, mashg‘ulotlar xavfsizlik qoidalari asosida tashkil etilishi shart. Himoya vositalari, to‘g‘ri razminka, nazoratli juftlik mashqlari va tibbiy ko‘rik muhim ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, qo‘l jangi mashg‘ulotlarida tarbiyaviy maqsad ustuvor bo‘lishi lozim. Yoshlarda agressiya emas, balki o‘zini boshqarish, hurmat, intizom va mas’uliyat shakllantirilishi kerak.

Qo‘l jangi odatda guruh yoki jamoa muhitida o‘rganiladi. Bu esa yoshlarda muloqot madaniyati, sherik bilan ishlash, raqibga hurmat, jamoada o‘z o‘rnini topish kabi ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Mashg‘ulotlar davomida o‘quvchi yoki talaba o‘zini boshqalar bilan taqqoslaydi, o‘z kamchiliklarini anglaydi, muvaffaqiyatga erishish uchun muntazam mehnat qilish zarurligini tushunadi.

Shu jihatdan qo‘l jangi sport to‘garaklari, mahalla yoshlar markazlari, oliy ta’lim muassasalari sport klublari va harbiy-sport musobaqalarida samarali tarbiyaviy vosita sifatida qo‘llanilishi mumkin.

Qo‘l jangi O’zbekiston sharoitida yoshlarni jismonan sog‘lom, ruhan barqaror, intizomli, mas’uliyatli va vatanparvar shaxs sifatida tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan sport turlaridan biridir. U yoshlarda kuch, chidamlilik, epchillik, tezkor fikrlash, o‘zini himoya qilish, stressni engish, o‘zini nazorat qilish va jamoada harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Mazkur sport turini ta’lim muassasalari, sport to‘garaklari va harbiy-vatanparvarlik tadbirlari bilan uyg‘unlashtirish orqali yoshlar tarbiyasida yuqori samaraga erishish mumkin. Biroq mashg‘ulotlar xavfsizlik, pedagogik maqsadga muvofiqlik, yosh xususiyatlari va milliy tarbiyaviy qadriyatlar asosida tashkil etilgandagina kutilgan natijani beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi “Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-287-son qarori
2. Абдуллаев К. Ф., Жураев Б. Т. Формирование правильной осанки ребенка в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 21-3 (99). – С. 30-33.
3. Брагин В. В. Методика проведения физической подготовки с элементами рукопашного боя для эффективных действий специальных подразделений МВД по

борьбе с незаконным оборотом наркотиков //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2008. – №. 11. – С. 10-14.
4. Борисов А. А. Салькова Д. В. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки // Военный инженер. 2019. № 7. С. 18.
5. Волков В.Г., Володин Р.Н., Скуднов В.М., Поздняков К.В. Рукопашный бой: учеб. пособие/. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2022. – 122 с.
6. Кудинова Ю.В., Акбулатов М.С. Рукопашный бой и его роль в жизни человека // Наука-2020. 2023. № 6 (67). С. 94–101.
7. Купцов А. П. Спортивная борьба : учебник. М. : Физкуль- тура и спорт, 1978. 403 с.
8. Кропивницкий А.М. Формирование методического мастерства руководителя занятий по рукопашному бою на базе программированного обучения //Инновационные технологии в педагогике высшей школы. – 2021. – С. 13-20.
9. Alisherovich M. N. Theory and methodology of types of wrestling //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
10. Munirov N. A. Sportda qobiliyat va iqtidorni rivojlantirishda muhim faktorlar //Journal of Innovation in Educational and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 11. – С. 20-25.
11. Муниров Н. А. Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодёжи //УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. – 2019. – Т. 4. – С. 69-70.
12. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемыь науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.
13. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.