

QO'L VA PICHQOQ JANGI MASHG'ULOTINING HARBIY XIZMATCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGIDAGI O'RNI

podpolkovnik Mamurov Mirzohid Rahimjonovich

Chirchiq OTQMBY

jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'l va pichoq jangi o'quv mashg'ulotlari jarayonida bajariladigan chigal yozdi mashqlarni bajarish tartibi to'g'risida va qo'l va pichoq jangi mashg'ulotida harbiy xizmatchilarning organizimiga ta'siri hamda beriladigan mashqlarning turlari haqida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, mashqlar, qo'l jangi, jismoniy sifat, zarba, harbiy xizmatchining organizmi.*

Аннотация: *В данной статье обсуждается порядок выполнения разминочных упражнений в процессе тренировок по физической подготовке рукопашного и ножевого боя, а также влияние тренировок по рукопашному и ножевому бою на организм военнослужащих и виды предоставляемых упражнений.*

Ключевые слова: *Физическая подготовка, упражнения, рукопашный бой, физические качества, воздействие, организм военнослужащих.*

Annotation: *This article discusses the procedure for performing warm-up exercises during physical training for hand-to-hand and knife combat sessions, as well as the impact of hand-to-hand and knife combat training on the bodies of military personnel, and the types of exercises provided.*

Keywords: *Physical training, exercises, hand-to-hand combat, physical quality, impact, military personnel's organism.*

O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo'shinlarida bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik va ommaviy sport tadbirlarini tashkillashtirish va o'tkazish bo'yicha bir qator yangi talablar joriy etilgan bulib, ushbu o'zgarishlar o'zining ijobiy natijalarini kursatmoqda.

Harbiy xizmatchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni intellektual rivojlangan, jismonan baquvvat, sog'lom qilib shakllantirish xamda kuchi, tezkorligi, chaqqonligi va chidamliligi kabi jismoniy sifatlarini oshirish borasidagi amaliy ishlar muvaffaqiyatli amalga oshirilmoqda.

Bu borada olib borilayotgan jismoniy tayyorgarlik va ommaviy-sport ishlarini yanada takomillashtirish, harbiy xizmatchilarning jismoniy va uslubiy tayyorgarlik saviyasini oshirish, jismoniy tayyorgarlik tizimini rivojlantirish borasida to'plangan ilg'or tajribalarni qo'shinlarning soxaga oid faoliyatiga joriy etib keng qo'llanilmoqda.

Qo'l va pichoq jangi mashg'ulotlari o'tish uslubiyati Qo'l va pichoq jangi mashg'ulotlari shaxsiy tarkibning raqibni hayotdan mahrum qilish, safdan chiqarish yoki asir olish, raqib hamlasidan o'zini o'zi himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirish, shu jumladan, dovyuraklik, qat'iyatlilik sifatleri hamda o'z kuchiga bo'lgan ishonchini tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Qo'l va pichoq jangi mashg'ulotlari qurol bilan bajariladigan qo'l va pichoq jangi amallari jihozlangan maydonlar, taktik maydonlar, qorovul shaharchasi va to'siqlar yo'lagida;

qurolsiz bajariladigan qo'l va pichoq jangi amallari tekis maysazor, qum yoki yog'och qipig'i to'kilgan maxsus chuqurda, sport to'shaklari yotqizilgan sport zalida o'tkaziladi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi qurol bilan va qurolsiz o'tkaziladi.

Mashg'ulotning qurol bilan o'tkaziladigan tayyorlov qismi mazmuniga: saf usullari, turli sur'atlarda bajariladigan yurish va yugurish, sakrab boshqa joyga o'tib olish, emaklab o'tish, o't ochishga hozirlik ko'rish, quroldan o't ochish amallari, kutilmagan signal va komandalarga oid amallar, qurol bilan bajariladigan qo'l va pichoq jangi amallari, qo'l va pichoq jangi amallarining komplekslari kiradi.

Mashg'ulotning qurolsiz o'tkaziladigan tayyorlov qismi mazmuniga: turli sur'atlarda bajariladigan yurish va yugurish amallari, harakat davomida bajariladigan maxsus mashqlar, o'zini o'zi ehtiyot qilish amallari, qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar, ikki kishi bajaradigan mashqlar, yakka kurashning oddiy usullari, qurolsiz bajariladigan qo'l jangi amallari, qo'l jangi amallarining komplekslari kiradi.

Harakat davomida bajariladigan maxsus mashqlar jumlasiga yurish va yugurish mobaynida turli ko'rinishda beriladigan zarbalar, yuqoriga sakragan tarzda bukilib olish amallari, o'ng va chap tomonlarga og'ib sakrash amallarining imitatsiyasi, qisqa masofaga tezlashish amali, turli usullarda o'mboloq oshish harakatlari, qadni rostlab qalqib turish amallari, g'ildirak sifatida va shu kabi, bo'linma tarkibida ketma-ket bajariladigan amallar kiradi.

Mashg'ulotning asosiy qismi mazmuniga qo'l va pichoq jangi amallarining quyidagi komplekslari kiritiladi:

qo‘l va pichoq jangi amallarining boshlang‘ich kompleksi (1-sonli qo‘l jangi kompleksi (1-Q va PJ) – muddatli harbiy xizmatchilar uchun, muqaddam o‘zlashtirilgan boshlang‘ich harbiy tayyorgarlik ko‘nikmalarini takomillashtirish davrida (OHTM kursantlari uchun – umumqo‘shin tayyorgarlik davrida);

qo‘l va pichoq jangi amallarining umumiy kompleksi (2-Q va PJ) – O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo‘shinlariga mansub muddatli harbiy xizmatchilar hamda kontrakt bo‘yicha harbiy xizmatchilarning ofitserlar, serjantlar va oddiy askarlar tarkibi uchun;

qo‘l va pichoq jangi amallarining maxsus kompleksi (3-Q va PJ) – havo-desant qo‘shinlariga mansub bo‘linma va harbiy qismlar, razvedka va maxsus bo‘linmalar shaxsiy tarkibi hamda kelgusida, ushbu harbiy qism va bo‘linmalarda harbiy xizmat o‘taydigan mutaxassislarni tayyorlashga ixtisoslashgan OHTM kursantlari uchun.

Havo-desant qo‘shinlariga mansub bo‘linma va harbiy qismlar, razvedka va maxsus bo‘linmalar shaxsiy tarkibi 3-Q va PJ usullari bilan bir qatorda maxsus dasturda ko‘zda tutilgan qo‘l jangi usullarini qo‘shimcha ravishda o‘zlashtiradi.

Qo‘l va pichoq jangi amallari kompleksining jangga shay holatni qabul qilish, harakatlanish, o‘zini-o‘zi ehtiyot qilish, qo‘l va oyoq bilan zarba berish, qurol bilan hamla qilish amallari birinchi mashg‘ulotlarda o‘zlashtiriladi. Ushbu amallar ijrosi kelgusi mashg‘ulotlar mazmuniga ham kiritiladi.



1-rasm. Jangga shay holat

Jangga shay holat (1-rasm) – harbiy xizmatchining raqibga hamla qilish yoki o‘zini-o‘zi himoya qilish uchun eng qulay holatdir. Jangga shay holati* qurolsiz ham, qurol (avtomat, pichoq, piyodalar kuragi) bilan ham qabul qilinishi mumkin bo‘lib, qad chap yoki o‘ng tomonlama tutilgan yoxud raqibga old tomon bilan yuzlangan ko‘rinishiga ega bo‘ladi.

Jangga shay holatni qabul qilish uchun (1-“a” rasm) o‘ng oyoq bir qadam

orqaga tashlanib, ikkala oyoq bir oz bukiladi. Gavda biroz oldinga egiladi. Tana vazni ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi. Chap qo'l bukilgan holatda panjasi ko'z balandligiga ko'tariladi, o'ng qo'l panjasi esa oldinda, ko'krak sohasidan biroz yuqori holatda tutiladi.

Avtomat bilan jangga shay holatni qabul qilish uchun (1-"b" rasm) avtomat, nayzasi (stvoli) oldinga qaratilib, yuqoriga otiladi-da, chap qo'l bilan stvolning ostki va ustki qoplamasidan, o'ng qo'l bilan esa qo'ndiq bo'g'zidan tutib olinadi. Ayni vaqtda, o'ng oyoq bir qadam orqaga tashlanib, butun kaftiga bosiladi. Tana vazni ikkala, biroz bukilgan oyoqqa taqsimlanadi. Gavda biroz oldinga beriladi, nayza uchi chap yelka oldida, bo'yin balandligida, o'ng qo'l panjasi bel barobarida tutiladi.

Piyodalar kuragi bilan jangga shay holatni qabul qilish uchun o'ng oyoq bir qadam orqaga tashlanib, butun kaftiga bosiladi. Ayni vaqtda, piyodalar kuragini tutgan holda bukiq olingan qo'l, panjasi ko'krak sohasi balandligiga ko'tarilib, oldinga chiqariladi. Tana vazni ikkala, biroz bukilgan oyoqqa taqsimlanadi. Chap qo'l bukiq, panjasi iyak barobarida ko'tariladi.

Pichoq bilan jangga shay holatni qabul qilish uchun (1-"v" va "d" rasm) qad chap tomonlama tutilib, uchi yuqori yoki pastga qaratilgan pichoq biroz bukiq o'ng qo'lga ushlanadi. Pichoqning uchi oldinga qaratilganda jangga shay holat qad chap tomonlama tutilib, qabul qilinadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi bir yoki bir nechta o'quv joylarida tashkillashtiriladi.

Oddiy amal va harakatlar (misol uchun, sanchish, zarb berish, zarbani qaytarish amallarining) o'zlashtirilishiga 5-10 daqiqa, nisbatan murakkab amal va harakatlar (chunonchi, raqibni qurolsizlantirish, uloqtirish kabi amallarning) o'zlashtirilishiga esa 15-20 daqiqa ajratilishi rejalashtiriladi.

Raqib zarbalarini qaytarish amallari, raqib tanasining himoyalanmagan qismiga qarata javoban beriladigan kuchsiz zarbalar, sanchish amallari, zarurat tug'ilganda esa yotqizib bog'lash yoki kerakli joyga eltish amallari bilan uyg'unlashtirilishi shart. Og'ritish, qurolsizlantirish va uloqtirish usullari tananing ikkala tomoniga barobar daxl qilingan tarzda o'zlashtiriladi.

Asosiy qism so'ngida qo'l va pichoq jangi amallari kompleks mashq qilinadi yoki qo'l va pichoq janglari yengil tarzda o'tkaziladi.

Qo'l va pichoq jangi amallari kompleksining mazmuni raqibga nayza bilan jarohat yetkazish va qo'l va pichoq jangiga oid boshqa amallari bilan uyg'unlashtirilgan harakatlanish, to'siqlarni yengib o'tish bilan bog'liq xatti-harakatlar kiradi. Ilk mashg'ulotlarda u qadar murakkab bo'lmagan taktik

vaziyat yuzaga keltiriladi, kelgusida esa yengib o'tilishi talab etiladigan to'siqlar soni va distansiya oshiriladi, raqib sifatida ko'rsatiladigan sun'iy nishonlar vaziyati murakkablashtiriladi.

Qo'l va pichoq jangi amallarining kompleksi vaqti-vaqti bilan imitatsiya vositalari qo'llanilgan tarzda o'tkaziladi.

O'quv qo'l va pichoq janglari harbiy xizmatchilarning qo'l va pichoq jangi amallariga oid ko'nikma va mahoratlarini takomillashtirib borishning asosiy shakli sanaladi. Bunday janglar bir nechta o'quv nuqtalarda tashkillashtirilib, shaxsiy tarkib juft-juftlarga bo'lingan tarzda yoki guruh tarkibida (yakkama-yakka, bir kishi ikki-uch kishiga qarshi, ikki kishi uch kishiga qarshi va h.) o'tkaziladi.

O'quv qo'l va pichoq janglari mashg'ulot rahbari tomonidan belgilangan shartlarga amal qilingan tarzda qurol maketlari yoki bunday maketlarsiz olib boriladi. Raqiblar tomonidan amalga oshiriladigan xatti harakatlarga ko'ra, o'quv qo'l va pichoq janglari cheklangan, yarimcheklangan va erkin jang turlariga farq qiladi.

Cheklangan o'quv qo'l va pichoq jangi uchun hamla qiladigan va o'zini o'zi himoya qiladigan harbiy xizmatchining xatti-harakatlari (xususan: qo'llaniladigan qurol turi yoki qurol qo'llanilmasligi, distansiya, hamla harakatlarining yo'nalishi, turi va sur'ati, himoya amallari) mashg'ulot rahbari tomonidan belgilab o'tiladi.

Yarim cheklangan o'quv qo'l va pichoq jangi sharti nisbatan murakkablashtiriladi. Misol uchun, hamla qiladigan harbiy xizmatchiga o'z harakatlarining manyovrini faol amalga oshirish, hamla amallarini komanda bo'yicha bajarmay, qulay fursatni mustaqil tanlab, turlicha usullarda bajarishga ruxsat beradi.

Erkin o'quv qo'l va pichoq jangi harbiy xizmatchilar tegishli jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishgach, biroq ta'limotning 6 oyi o'tganidan so'nggina, o'tkaziladi. Bunday janglar Harbiy-sport tasnifiga oid qo'l janglari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa qoidalariga muvofiq o'tkaziladi.

O'quv yili boshida o'quv qo'l va pichoq jangi uchun mashg'ulotning asosiy qismiga ajratilgan vaqtning 10-15 foizi, keyinchalik esa 15-25 va bundan ortiq foizi rejalashtiriladi.

Qo'l va pichoq jangi amallari o'zlashtirilayotganida quyidagi komandalar beriladi:

jangga shay holatni qabul qilish uchun – “Jangovar holatni qabul **QIL**” yoki “Jangga shaylan”;

nayza sanchish amalini joyda turib bajarish uchun – “Nayza **SANCH**”;
nayza sanchish amalini oldinga qadam tashlab bajarish uchun – “Nayzani oldinga tashlanib **SANCH**”;

nayza sanchish amalini harakat davomida bajarish uchun – “Manekenga (nishonlarga) nayza sanchish uchun – **OLG‘A**”;

raqib zarbasini qaytarish uchun – “Zarbani o‘ngga (chapga, pastdan o‘ngga) – **QAYTAR**”;

zarba berish yoki nayza (pichoq) sanchish uchun – “Nayza (stvol, qo‘ndiq, o‘qdon, piyodalar kuragi, qo‘l, oyoq) bilan – **UR**”, “Nayza (pichoq) – **SANCH**”;

qo‘l va pichoq jangi amallarining ijrosini sanoq ostida o‘zlashtirish uchun dastlabki holat va ijro tartibi ko‘rsatib o‘tiladi. Misol uchun: “Bir oyoq oldinga tashlanib, ikkinchisini yerdan itargan tarzda, qo‘lning oldinga qaratilgan zarba berish harakati bilan raqib tanasiga nayza sanchilsin – **BIR**, sug‘urib chiqarilsin – **IKKI**, jangga shay holati qabul qilinsin – **UCH**”;

raqibning jonini og‘ritish, changalidan xalos bo‘lish, uni qurolsizlantirish yoki qulatish usullarini yaxlit bajarish uchun – “Raqib qo‘li orqaga qayrilsin – usulini **BAJAR**”, “Raqib orqa tomondan chalib qulatilsin – usulini **BAJAR**”, “Raqib qurolsizlantirilsin – usulini **BAJAR**”, “Raqib changalidan xalos bo‘linsin – usulini **BAJAR**” yoki “Amal ijrosini – **BOSHLA**”. Bundan tashqari hushtak bilan ham boshqarish mumkin;

amal va xatti-harakatlar majmuini bajarish uchun dastlab tegishli ko‘rsatmalar so‘ng, “**OLG‘A**” komandasi beriladi. Misol uchun: “5 metr emaklab borib, raqib, oyog‘ini orqa tomondan tortib qulatilsin va bo‘g‘ish holatida tutib olsin – **OLG‘A**”;

Qo‘l va pichoq jangi mashg‘ulotlarining mazmuniga jangga hozir bo‘lish, harakatlanish, o‘zini o‘zi ehtiyot qilish, qo‘l va pichoq jangi amallarining komplekslari, maxsus amal va xatti-harakatlar kiradi.

Qo‘l va pichoq jangi mashg‘ulotlari jarayonida jarohatlanish holatlarining oldi olinishiga:

mashq, amal va xatti-harakatlar ijrosining belgilangan izchilligiga rioya qilinishi, qo‘l va pichoq jangi amallari qurol bilan bajariladigan bo‘lsa, shaxsiy tarkib orasida maqbul interval va distansiyalar qoldirilishi;

tanani himoya qilish vositalaridan (kapa, bandaj, shlem-niqob, protektor va shu kabilardan) foydalanish;

xavfsizlikni ta‘minlash va o‘zini-o‘zi ehtiyot qilish usullari to‘g‘ri qo‘llanilishi;

pichoq va nayzalar qinidan chiqarilmay qo‘llanilishi yoki pichoq, piyodalar

kuragi, avtomat, karabin kabi qurol maketlaridan foydalanilishi;

raqibni yerga qulatish amallari sport to'shagining (qum to'latilgan chuqurning) o'rtasidan, sherikning qo'lidan ushlab qolgan tarzda bajarilishi;

og'ritish, bo'g'ish va qurolsizlantirish amallari katta kuch ishlatilmasdan, ravon bajarilishi (sharik "BO'LDI" deyishi yoki qo'l bilan polga zarba berishi hamono, amal ijrosi zudlik bilan to'htatilishi);

imitatsiya vositalarini qo'llash qoidalariga so'zsiz amal qilinishi bilan erishiladi.

Himoya vositalari bo'lmagan hollarda, sherik bilan bajariladigan o'zaro zarba berish amallari faqat ishora qilinadi.

Muammoning mohiyati. Atrof-muhit omillarining ta'siri, zamonaviy hayotning ritmi, atrof-muhitda agressiv mikroorganizmlarning doimiy mavjudligi inson salomatligini zaiflashtiradi. Shuning uchun tananing mudofaasini barcha mavjud vositalar - to'laqonli ovqatlanish, turli kasalliklarni o'z vaqtida davolash, immunitetni mustahkamlashga qaratilgan profilaktika choralari, shuningdek, jismoniy faollik bilan mustahkamlash juda muhimdir.

Insonning mehnati va kundalik hayotini osonlashtiradigan kompyuterlar, smartfonlar va boshqa "qurilmalar" paydo bo'lishi bilan texnologik taraqqiyotning rivojlanishi sharoitida odamlarning jismoniy faolligi hatto so'nggi o'n yillikga nisbatan keskin kamaydi.

Bu harbiy xizmatchilarning funksional qobiliyatining asta-sekin pasayishiga, uning mushak-skelet tizimining zaiflashishiga, ichki organlarning faoliyatidagi o'zgarishlarga olib keladi. Harakat va energiya sarflashning kamligi barcha tizimlarda (mushaklar, qon tomirlari, yurak, nafas olish organlari) va umuman tanadagi nosozliklarga olib keladi va turli kasalliklarning paydo bo'lishiga yordam beradi. Shuning uchun ham jismoniy mashq inson salomatligiga ta'siri juda muhim

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, qo'l va pichoq jangi amallari bilan muntazam shug'ullanish harbiy xizmatchilarga jangovar vazifalarni samarali bajarishda foyda keltiradi. Shunday qilib, shug'ullanish davomida turli mushak guruhlari, shu jumladan orqa va yelka belbog'ining mushaklari, shuningdek, sud tomonidan sakrashda va tezda harakatlanayotganda tanada ishlatiladigan oyoqlarning ligamentlari va tendonlari samarali ravishda mustahkamlanadi. Shuningdek, qo'l va pichoq jangi amallari bo'yicha muntazam mashg'ulotlar, kursantlarning harakatlarini mukammal muvofiqlashtirishiga, shuningdek harbiy faolyati jarayonida tashlangan turli vaziyatlarda ertami-kechmi hammaga

foydali bo'ladigan chidamlilikka, tezlik va kuch jismoniy sfatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 2019-yil O'zbekiston Respublikasi Prezidenti "Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish". Qarori;
2. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanma 2020-yil 20-30 betlar;
3. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubyoti Abdullayev A. Toshkent-2018-y 25-52 betlar;
4. Спортивная психология З. Г. Гаппаров Тошкент 2009 г 10-стр;
5. Zokirov U.M., Kurbanova P.S. "Oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish" Toshkent-2021-y 145-250 betlar;
6. T.T.Tojiyev "Qo'l va pichoq jangi" uslubiy qo'llanma Chirchiq-2023-yil