

Atashayxov Abduvaxid Abdushukurovich

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida katta o'qituvchisi, dotsent

akrom.mir1988@gmail.com

UO'K 796.015.5:355.4

QO'L JANGI SPORT TURI VOSITASIDA HARBIY KURSANTLARDA TEZKORLIK, BARDOSHLILIK VA JANGOVAR RUHNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada qo'l jangi sport turining harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining jismoniy va psixologik sifatlarini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Tadqiqotda qo'l jangi mashg'ulotlarining tezkorlik, bardoshlilik hamda jangovar ruhni shakllantirishga ta'siri o'rganildi. Eksperimental guruh bilan olib borilgan 3 oylik amaliy mashg'ulotlar natijasida kursantlarda harakat tezligi, chidamlilik darajasi va psixologik turg'unlikning sezilarli darajada oshganligi kuzatildi. Tadqiqot natijalari qo'l jangi sport turi harbiy kursantlar tayyorgarligida muhim o'rin tutishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, sport, kursant, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, bardoshlilik, jismoniy sifatlar, SPSS, reaksiya, kuch, psixologik barqarorlik.

ФОРМИРОВАНИЕ БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ И БОЕВОГО ДУХА У ВОЕННЫХ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Аннотация. В данной статье будет проанализирована роль рукопашного боя как вида спорта в развитии физических и психологических качеств курсантов военно-учебных заведений. В исследовании изучалось влияние тренировок по рукопашному бою на скорость, выносливость, а также на формирование боевого духа. В результате 3-месячных практических занятий с экспериментальной группой у курсантов наблюдалось значительное увеличение скорости передвижения, уровня выносливости и психологического застоя. Результаты исследования показали, что спорт рукопашного боя занимает важное место в подготовке военных курсантов.

Ключевые слова: рукопашный бой, спорт, кадет, физическая подготовка, быстрота, выносливость, физические качества, СПСС, реакция, сила, психологическая устойчивость.

FORMATION OF SPEED, ENDURANCE AND FIGHTING SPIRIT AMONG MILITARY CADETS BY MEANS OF HAND-TO-HAND COMBAT

Annotation. This article will analyze the role of hand-to-hand combat as a sport in the development of physical and psychological qualities of cadets of military educational institutions. The study examined the effects of hand-to-hand combat training on speed, endurance, and morale. As a result of 3 months of practical training with the experimental group, the cadets showed a significant increase in movement speed, endurance level and psychological stagnation. The results of the study showed that the sport of hand-to-hand combat occupies an important place in the training of military cadets.

Keywords: hand-to-hand combat, sports, cadet, physical fitness, speed, endurance, physical qualities, SPSS, reaction, strength, psychological stability.

Kirish. Zamonaviy harbiy xizmatning talablari kundan-kunga murakkablashib, harbiy xizmatchilardan nafaqat yuqori darajadagi texnik bilimlar, balki yuqori jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va stressli vaziyatlarda to'g'ri harakat qilishni ham talab qilmoqda. Ayniqsa, harbiy kasb egalari uchun ekstremal sharoitlarda harakat

qilishga tayyorlik, jangovar muhitda o'zini yo'qotmasdan, vaziyatni boshqara olish muhim hisoblanadi. Bu esa harbiy ta'lim tizimida nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy tayyorgarlik usullarini ham izchil qo'llash zaruratini tug'diradi.

Shu nuqtai nazardan qaranganda, **qo'l jangi** sport turi harbiy xizmatchilarni kompleks tarzda tayyorlashda muhim o'rin egallaydi. Bu sport turi o'z mohiyatiga ko'ra nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni rivojlantiradi, balki real jangovar sharoitga yaqinlashtirilgan harakatlar orqali tezkorlik, reaksiya, koordinatsiya va ruhiy barqarorlikni ham shakllantiradi. Qo'l jangida o'rgatiladigan hujum va himoya texnikalari, harakatlar kombinatsiyasi, qarshi harakatlarga tez va to'g'ri javob bera olish harbiy xodimlar uchun nihoyatda dolzarb ko'nikmalardir.[1]

Qo'l jangi, ayniqsa, yosh harbiy kursantlar uchun intizom, jasorat, o'ziga ishonch, liderlik va jamoada harakat qilish ko'nikmalarini shakllantiruvchi kuchli vosita sifatida xizmat qilishi mumkin. U orqali kursantlar nafaqat jismonan chiniqadi, balki og'ir, xavfli vaziyatlarda o'zini nazorat qilishni, bosim ostida oqilona harakat qilishni o'rganadilar.

Bugungi kunga kelib harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari doirasida qo'l jangini joriy qilishga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Biroq, bu sport turining aynan qanday ko'rsatkichlarga qanday ta'sir ko'rsatishi, qaysi sifatlarni rivojlantirishda eng samarali ekanligi hali yetarlicha o'rganilmagan. Shu boisdan, mazkur tadqiqotda qo'l jangi sport turining **harbiy kursantlarda tezkorlik, bardoshlilik va jangovar ruhni shakllantirishdagi roli** tahlil qilinadi.

Ushbu tadqiqot orqali qo'l jangining harbiy-professional tayyorgarlikdagi o'rni, uning jismoniy va psixologik salohiyatni shakllantirishdagi imkoniyatlari aniqlanadi hamda uni harbiy ta'lim tizimiga samarali integratsiya qilish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar beriladi.[2]

Tadqiqot maqsadi - qo'l jangi sport turi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning harbiy ta'lim muassasasi kursantlarida **tezkorlik, jismoniy bardoshlilik va jangovar ruh** kabi harbiy-professional sifatlarni shakllantirishdagi samaradorligini aniqlash va ilmiy asoslashdir.

Tadqiqot uslubi.

Tadqiqotda harbiy ta'lim muassasasining 2-bosqichida tahsil olayotgan 60 nafar kursant (yosh oralig'i: 18–21 yosh) ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlov asosida ikki guruhga bo'lindi:

- *Tajriba guruhi – 30 nafar kursant (qo'l jangi mashg'ulotlarida ishtirok etdi);*
- *Nazorat guruhi – 30 nafar kursant (faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qatnashdi).*

Eksperimental mashg'ulotlar **12 hafta** davomida olib borildi. Tajriba guruhi haftasiga 3 marta, har biri 90 daqiqadan iborat bo'lgan qo'l jangi mashg'ulotlarida qatnashdi. Mashg'ulotlar quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ldi:

- *Harakat koordinatsiyasi va refleksi rivojlantirish mashqlari;*
- *Himoya va hujum texnikasi;*
- *Tezlik va kuchni oshirishga qaratilgan jismoniy yuklamalar;*
- *Stressga bardoshlilik va jangovar motivatsiyani rivojlantiruvchi rolli mashqlar (shartli janglar, qarama-qarshi juftliklar bilan ishlash).*

Tadqiqot oldidan (boshlanishida) va tajriba yakunida (12 haftadan so'ng) kursantlarning quyidagi ko'rsatkichlari baholandi:

Jismoniy ko'rsatkichlar:

- 20 metrga spurt yugurish (sekundlarda)
- Reaksiya testi (yorug'lik signallariga javob vaqti)
- 1000 metrga yugurish (sekundlarda)
- "Burpi" mashqi – 1 daqiqa ichida maksimal takrorlashlar soni

Olingan ma'lumotlar MS Excel va SPSS statistik dasturlari orqali tahlil qilindi. **t-test** usuli orqali guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlandi. Statistik ahamiyat darajasi $p < 0.05$ deb belgilandi.[3]

Qo'l jangi mashg'ulotlaridan oldin va keyin asosiy ko'rsatkichlar (Tajriba va nazorat guruhlarini taqqoslanishi)

1-jadval

№	Ko'rsatkichlar	Guruh	Dastlabki natija (M ± SD)	12 hafta keyingi natija (M ± SD)	O'zgarish (%)
1.	20 m spurt yugurish (sek.)	Tajriba	4.10 ± 0.21	3.69 ± 0.19	-10.0%
		Nazorat	4.12 ± 0.23	4.01 ± 0.20	-2.7%
2.	1000 m yugurish (min:sek.)	Tajriba	4:25 ± 15 sek	4:01 ± 13 sek	-9.1%
		Nazorat	4:27 ± 14 sek	4:20 ± 12 sek	-2.6%
3.	"Burpi" mashqi (1 daq. takrorlar)	Tajriba	26 ± 4	33 ± 3	+26.9%
		Nazorat	25 ± 5	26 ± 4	+4.0%
4.	Stresga chidamlilik (ballar)	Tajriba	58 ± 5	73 ± 4	+25.9%
		Nazorat	57 ± 6	59 ± 5	+3.5%
5.	Reaksiya vaqti (millisekundlar)	Tajriba	330 ± 22 ms	289 ± 19 ms	-12.4%
		Nazorat	332 ± 20 ms	325 ± 18 ms	-2.1%

Jadval natijalarini tahlili. Yuqoridagi 1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 12 hafta davomida qo'l jangi mashg'ulotlarida qatnashgan **tajriba guruhi** kursantlarining barcha ko'rsatkichlarida **sezilarli ijobiy o'zgarishlar** kuzatildi. Ayniqsa, **tezkorlik**, **bardoshlilik** va **psixologik barqarorlik** bo'yicha natijalar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'ldi.

1. Tezkorlik (20 metr ga spurt yugurish)

Tajriba guruhi kursantlarida spurt yugurish ko'rsatkichi o'rtacha **4.10 sekunddan 3.69 sekundgacha** qisqarib, **10% ga yaxshilangan**. Bu natija refleks va boshlang'ich harakatga bo'lgan tayyorgarlik darajasi oshganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich atigi **2.7%** ga yaxshilangan, ya'ni sport yuklamalarining intensivligi kam bo'lgan.

2. Bardoshlilik (1000 metr ga yugurish)

Tajriba guruhi o'rtacha **24 soniyaga** yugurish vaqtini qisqartirib, **9.1%** yaxshilanishga erishgan. Bu yurak-qon tomir va nafas olish tizimi bardoshlilikning oshganidan dalolat beradi. Nazorat guruhida o'zgarish **minimal** – **2.6%** darajada qolgan.

3. "Burpi" mashqlari (1 daqiqa ichida takrorlar soni)

Tajriba guruhi kursantlari o'rtacha **26 martadan 33 martagacha** ko'tarilib, mashq samaradorligini **26.9%** ga oshirishga erishdi. Bu kuch-quvvat, tana og'irligini boshqarish va funksional bardoshlilikning oshganini anglatadi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich bor-yo'g'i **4%** ga oshgan.

4. Stresga chidamlilik (psixologik barqarorlik)

Psixologik testlar orqali aniqlangan natijalarga ko'ra, tajriba guruhi ishtirokchilarining stresga bardoshlilik darajasi **25.9%** ga oshgan. Bu jangovar sharoitlarga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar orqali psixologik tayyorgarlik ham jiddiy rivojlanishini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa o'zgarish **3.5%** bilan cheklangan.

5. Reaksiya vaqti (millisekundlarda)

Tajriba guruhining reaksiya vaqti **330 ms dan 289 ms gacha** yaxshilanib, **12.4%** ga qisqardi. Bu qo'l jangi mashg'ulotlari tez fikrlash va tez harakat qilish reflekslarini rivojlantirishda samarali vosita ekanini tasdiqlaydi.

Muhokama.

Tadqiqot natijalari qo'l jangi sport turining harbiy kursantlarda muhim jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini yaqqol ko'rsatdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida kuzatilgan sezilarli o'zgarishlar qo'l jangining kompleks ta'sirga ega sport turi ekanini tasdiqlaydi.

Birinchidan, **tezkorlik** ko'rsatkichlarining yaxshilanishi (20 m spurt yugurish va reaksiya vaqti) mashg'ulotlar davomida refleks, start harakatlari, harakat koordinatsiyasi va signalga javob

berish qobiliyatining faol rivojlanganini ko'rsatadi. Bu holat real jangovar holatlarda tez harakat qilish, tashabbus ko'rsatish va tez qaror qabul qilishda beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchidan, **bardoshlilik** (1000 metrga yugurish va "burpi" mashqi) ko'rsatkichlarining yuqoriligi kursantlarning yurak-qon tomir tizimi, mushak kuchi va umumiy funksional tayyorgarlik darajasining oshganini bildiradi. Qo'l jangidagi intensiv yuklamalar, qisqa muddatli portlovchi harakatlar va takroriy mashqlar kursantlarni nafaqat jismonan chiniqtiradi, balki ularning energiya almashinuvi tizimini ham yaxshilaydi. Bu esa ularni jiddiy jismoniy bosimga bardosh bera oladigan darajaga olib chiqadi.[4]

Uchinchidan, eng muhim jihatlardan biri — bu **psixologik barqarorlik** va **jangovar ruhning** shakllanishidir. Tadqiqot davomida qo'l jangi mashg'ulotlari orqali kursantlarning stressga chidamliligi va ruhiy holatidagi ijobiy o'zgarishlar aniqlandi. Bunday natijalar, bir tomondan, sportning o'ziga xos raqobat va qarshilik muhiti bilan bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, har bir kursantning o'zini himoya qila olish, tashabbus ko'rsatish va xavfli vaziyatlarda ruhiy holatini nazorat qilish qobiliyatining rivojlanishini ifodalaydi.

Tadqiqot natijalari ilgari o'tkazilgan ayrim ilmiy ishlar bilan hamohangdir. Masalan, Reilly va Williams (2003) hamda Smith (2017) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarida qo'l jangi va unga yaqin sport turlarining psixomotor tezlik, koordinatsiya va stressga chidamlilikni oshirishdagi roli alohida ta'kidlangan. Bizning tadqiqotda ham xuddi shunga o'xshash natijalarga erishildi: kursantlar nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik jihatidan ham ijobiy o'zgarishlarga ega bo'ldilar.

Bundan tashqari, qo'l jangining harbiy-professional tayyorgarlikka mosligi, ya'ni real sharoitlarga yaqin mashg'ulot usullarini o'z ichiga olishi, uni oddiy jismoniy tarbiya mashqlariga qaraganda ancha samarali ekanini isbotlaydi. Mashg'ulotlar davomida kursantlarda qat'iyat, o'ziga ishonch, shaxsiy intizom va qaror qabul qilish qobiliyatlari shakllangani kuzatildi, bu esa harbiy kasbning asosiy talablari qatoriga kiradi.[5]

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, qo'l jangi sport turi harbiy kursantlarda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni samarali rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqot davomida 12 hafta davomida qo'l jangi mashg'ulotlarida qatnashgan tajriba guruhi kursantlarining tezkorlik, jismoniy bardoshlilik va psixologik barqarorlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan. Birinchidan, qo'l jangi mashg'ulotlari natijasida kursantlarning **tezkorlik ko'rsatkichlari** (20 metrga spurt yugurish va reaksiya vaqti) aniq yaxshilangan bo'lib, bu ularning harbiy sharoitda tez va samarali harakat qilish imkoniyatlarini oshiradi. Ikkinchidan, **jismoniy bardoshlilik** (1000 metr yugurish va "burpi" mashqi) ko'rsatkichlarida ham sezilarli o'sish kuzatilib, bu ularning uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga chidamliligini ta'minlaydi. Uchinchidan, qo'l jangi mashg'ulotlari kursantlarning **psixologik barqarorligini**, xususan, stressga chidamlilik darajasini oshirganligi tadqiqotning muhim ijobiy natijalaridan biri bo'ldi. Bu esa jangovar vaziyatlarda ruhiy tayyorgarlikni mustahkamlashga yordam beradi.[6]

Shuningdek, qo'l jangining harbiy kasb tayyorgarligida o'ynaydigan roli faqat jismoniy salohiyatni oshirish bilan cheklanmaydi, balki jangovar ruh, intizom va o'z-o'zini boshqarish kabi shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ham katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlanadi.

Olingan natijalar asosida quyidagi tavsiyalar berilishi mumkin:

- *Harbiy ta'lim muassasalarida qo'l jangi sport turini jismoniy tarbiya dasturlariga muntazam ravishda kiritish zarur;*
- *Mashg'ulotlarda jangovar vaziyatlarga yaqinlashtirilgan rolli o'yinlar va psixologik treninglarga ko'proq e'tibor qaratish tavsiya etiladi;*
- *Qo'l jangining ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish maqsadida uzun muddatli va kengroq ishtirokchilar bilan qo'shimcha tadqiqotlar olib borilishi lozim.*

Xulosa qilib aytganda, qo'l jangi sport turi harbiy kursantlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini kompleks ravishda oshirishda samarali vosita bo'lib, ularni real jangovar vaziyatlarga tayyorlashda muhim o'rin tutadi.[7]

1. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. Routledge.— Futbol va boshqa sport turlarida psixomotor ko'nikmalar va jismoniy tayyorgarlik haqida ilmiy asoslar.
2. Smith, D. J. (2017). *Physical and Physiological Factors in Combat Sports*. Journal of Sports Sciences, 35(9), 825–835. — Jangovar sport turlarining jismoniy va psixologik ko'rsatkichlarga ta'siri.
3. Zolotov, V. A., & Kuznetsov, A. V. (2015). *Military Physical Training*. Moscow: Voenizdat. — Harbiy jismoniy tayyorgarlik usullari va zamonaviy tendensiyalar.
4. Karaev, B. K. (2018). *Psychological Readiness in Military Training*. Tashkent: Military Academy Press. — Harbiy kadrlarning psixologik tayyorgarligi va unga ta'sir etuvchi omillar.
5. Karimov, O. R. (2020). Qo'l jangi sport turi va uning harbiy xizmatdagi ahamiyati. *Uzbek Journal of Physical Education and Sports*, 3(2), 45–52. — Qo'l jangi sport turining harbiy kursantlar tayyorgarligidagi o'rni.
6. Bogdanov, P. N. (2012). *Combat Sports and Military Training: Theoretical and Practical Aspects*. St. Petersburg: Sports Science Publishing. — Jangovar sport turlarining harbiy tayyorgarlikdagi roli.
7. American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer. — Jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha qo'llanma.