

## QO'L JANGI SPORTINING RIVOJLANISHI YOSH AVLODNI SALOMAT QILIB TARBIYALASHDAGI O'RNI

**N.G'.Mustafoev**

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti,  
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası katta o'qituvchisi*

**M.M.O'rolov**

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti,  
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maqolada jismoniy tarbiya va sportni qo'l jangi turini rivojlanib borishni ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish zaruriyati bo'yicha ilmiy asoslangan fikrlar bayon qilingan bo'lib, jamoat xavfsizligini ta'minlovchi tashkilotlar xodimlari malakasini oshirib borish hamda harbiy ta'lim muassasalari tinglovchilari tayyorgarligida zarur bo'lgan jismoniy sifatlar ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sport, jamoat xavfsizligi, kuch, ko'nikma, malaka, barqarorlik, harakat, salomatlik, jarayon, taraqqiyot.

Bugungi kunda ta'lim sifat samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalasiga xalqaro tashkilotlar hamda mahalliy hukumat vakillari tomonidan alohida e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish negizida xalq salomatligi yotadi. Ayniqsa, yosh avlodni salomat qilib tarbiyalashda muhim o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda amalga oshirilayotgan ishlarni tizimli tashkil qilish hamda muammolarni o'rganishda ilmiy-tadqiqot ishlaridan, metodlaridan foydalanish, muammoning ildizini topishga harakat qilish muhim hisoblanadi. Natijada, sarf qilinayotgan mablag'larni tejash, oqilona sarflash bilan birga amalga oshirilayotgan islohotlarning natijaviyligi ta'minlanadi.

Mamlakatimizda ham jismoniy tarbiya va sport rivojlantirishda yoshlarni qamrab olish, katta avlodni ham jalb qilish yo'nalishida yondashilmoqda. Ayniqsa, yosh avlodni qamrab olish bo'yicha ishlarni tashkil qilishda yangi sport turlarini tashkil qilish, ommaviy sport turlarini respublikada joriy qilish, federatsiyalarni tashkil qilish hamda kerakli sport jihozlarini olib kelish, ularni o'zimizda ishlab chiqarishni yo'lga qo'yishga harakat qilinmoqda.

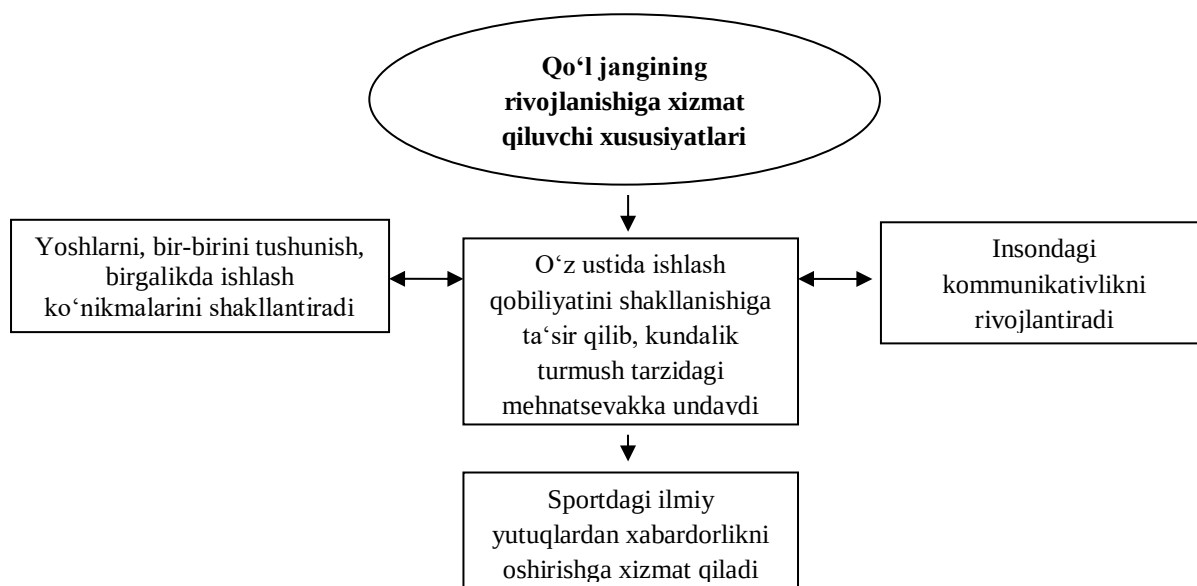
Bizga ma'lumki, har bir sport turini tashkil qilish turli qiziqishlarga ega bo'lgan yoshlarni sportga jalb qilish imkoniyatini oshiradi. Shuningdek, yangi sport turining kirib kelishi yoshlarni sportga jalb qilish bilan birga, shu sport turining yutuqlarini o'zlashtirishda, investitsiyalarning kirib kelishiga, millatlar va davlatlar o'rtasida hamkorlik aloqalarini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shunday sport turlaridan bir qo‘l jangi hisoblanadi. Qo‘l jangi sport turi jahonda rivojlangan sport turlaridan biri bo‘lib, rivojlangan mamlakatlarda, ayniqsa sanoatlashgan mamlakatlarda tezda rivojlanib, asosiy sport turiga aylanib bormoqda.

Umuman olganda, qo‘l jangi sport turining rivojlanib borishi ortidan xalqlarni birlashtirish bilan birga yoshlar jismoniy holatini rivojlantirish hamda mehnat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qilib kelmoqda. Bu esa jamiyatda qo‘l jangi sport turining kirib kelishi va rivojlanishidan manfaatdorlikni oshirishga olib keladi.

Mamlakatimizda ham qo‘l jangi sport turining rivojlanishi quyidagi xususiyatlar bo‘yicha muhim hisoblanadi. Qo‘l jangi o‘z ustida ishlash qobiliyatini shakllanishiga ta‘sir qilib, kundalik turmush tarzidagi mehnatsevarlikka undaydi, insondagi kommunikativlikni rivojlantiradi, to‘rtinchidan, sportdagi ilmiy yutuqlardan xabardorlikni oshirishga xizmat qiladi (1-rasm).

1-rasm.



Albatta, mazkur xususiyatlarni shakllantirishda boshqa sport turlarining o‘rni va ta‘siri katta hisoblanadi. Biroq, har bir sport turidagi xususiyatlarni o‘rganish zarur hisoblanadi. Chunki, bir sport turi bilan shug‘ullangan bolalar boshqa sport turi bilan shug‘ullanmasligi yoki bo‘lmasam ikkinchi sport turini birinchisidek qabul qilmasligi mumkin. Shuning uchun ham har bir sport turini o‘rganish va uning yoshlarni mustaqil hayotga tayyorlashdagi rolini ochib berish, murabbiylarning sport turing xususiyatlari haqidagi bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirib borish kerak bo‘ladi.

Har bir sportda bo‘lganidek, sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichini to‘g‘ri tashkil qilish zarur bo‘lib, keyingi tayyorgarlik bosqichlarining samarali bo‘lishini ta‘minlab beradi. Qo‘l jangida mazkur masalaga jiddiy e‘tibor qaratish zaruriy mezonlardan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil qilish bo‘yicha

ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilib borish kamchiliklarni aniqlash hamda yanada rivojlantirish bo'yicha ishlarni tashkil qilish imkoniyatini beradi.

Qo'l jangi bilan shug'ullanayotgan yoshlarda o'ziga, o'z kuchiga bo'lgan ishonch, boshqalarni hurmat qilish malakasi shakllangan bo'ladi hamda jamoaviy harakat qilishning samaradorligi anglab yetadi. Ushbu bilimlarini o'zi mansub bo'lgan ijtimoiy makonda qo'llash tajribasiga ega bo'ladi.

Umuman, yuqoridagi bildirilgan fikrlar asosida O'zbekistonda qo'l jangi sport turini rivojlantirish bo'yicha quyidagi xulosalarni berish mumkin:

Birinchidan, qo'l jangini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish muhim. Tadqiqot natijalari asosida rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni belgilash, mavjud imkoniyatlarni to'g'ri taqsimlash hamda moliyaviy sarf-xarajatlarni to'g'ri yo'naltirish imkoniyatini beradi;

Ikkinchidan, har bir sport turining ijtimoiy xususiyatlarini o'rganish kerak. Uning ijobiy xususiyatlarini aniqlash orqali yoshlar tarbiyasidagi o'rnini baholash mumkin bo'ladi. Bu esa sport turini ommalashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

#### **Foydalanilgan adabiyot va manbalar:**

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. Курыс Гимнастика (Бакалавриат). Учебник. Москва 2020.