

QO'L JANGIDA O'Z-O'ZINI HIMOYA QILISH TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISH

N.G'.Mustafoyev

*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: Ushbu maqola huquqni muhofaza qiluvchi huquqni muhofaza qilish organ xodimlarining kasbiy va jangovar tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha amaliy tajriba va izlanishlar natijasida shakllangan fikr hamda qarashlarni qisqacha asoslab berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmatchi, xodim, qo'l jangi, to'liq aloqa, jismoniy tayyorgarlik, diqqat, stressli omillar, psixologik barkarorlik, o'z-o'zini himoya qilish, standart.

Mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoev O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari tashkil etilganligining 34 yilligi munosabati bilan o'tkazilgan xavfsizlik kengashining yig'lishida harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligiga va axloqiy ruhiy holatiga, hozirgi zamon qurolli mojarolariga nisbatan shaxsiy tarkibning umumiy tayyorgarlik darajasiga alohida to'xtalib o'tdilar.

Harbiy xizmatchilarga (xodimga) yuklatilgan vazifalarni muvoffaqiyatli bajarilishi va kasbiy faoliyati yuqori jismoniy yuklama va jismoniy kuchni to'g'ri taqsimlanishi bilan bog'liqdir. Jismoniy tayyorgarlikning darajasi qo'yilgan vazifaning muvoffaqiyatini belgilaydi. Shunga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni tashkil yetish va olib borish o'ta muhim masala hisoblanadi.

Qo'l jangi (bazan qisqartiriladi HTH yoki H2H) – bu zarba berish texnikasi va kurashning maxsus usullaridan, foydalangan holda jismoniy kuchdan oqilona foydalanishdir. Juda qisqa masofada ikki yoki undan ortiq odam o'rtasidagi jismoniy qarama-qarshilik (yaqin masofanda tortishish yoki qo'lda qurol qo'llash) bo'lib turli xil qurollarni ishlatishni o'z ichiga olmaydi. “Qo'lma – qo'l” iborasida qurolsiz jang atamasi nazarda tutilgan bo'lsada jangovar qurol, pichoqlar, tayoqchalar, nayzalar yoki qo'lbola qurol kabi shikast yetkazuvchi vositalarni umumiy foydalanishda o'z ichiga olishi mumkinligi hisoblangan.

O'z-o'zini himoya qilish nima? O'z-o'zini mudofaa (o'zini himoya qilish, zaruriy mudofaa va boshqalar) - bu shaxsning o'ziga, davlat tomonidan qo'riqlanadigan boshqa ob'ektlarga, fuqarolarning hayoti va sog'lig'iga hamda

davlat, jamoat va xususiy mulkka nisbatan noqonuniy tajovuzlarning oldini olishga yoki bostirishga qaratilgan har qanday harakat.

Yuqoridagi ta'rifni tushunish uchun uning asosiy jihatlariga to'xtalib o'tish kerak. Odamlarning katta qismi jangovar sport turlari (boks, karate, kurash, taekwondo va boshqalar) va o'zini himoya qilish o'rtasidagi farqni ko'rmaydi. Albatta, yaxshi jangchi o'zini himoya qilishda oddiy odamga qaraganda ancha kuchliroqdir, ammo jang san'ati va o'zini himoya qilish bir xil narsa emas, bundan tashqari, bu ikki turdagi inson "faoliyatida" umumiy xususiyatlarga qaraganda juda ko'p farqlar mavjud. Keling, jang san'atidan boshlaylik. Har qanday jang san'atida janglar ma'lum qoidalarga muvofiq, ma'lum bir vaqtda, murabbiy (hakam) nazorati ostida o'tkaziladi, jarohat olgan yoki jangni davom ettira olmay qolganda jang to'xtatiladi, maxsus forma, yumshoq poyabzal, himoya vositalari va qo'lqoplardan foydalaniladi. Raqiblar deyarli har doim bir xil yoki o'xshash tayyorgarlik darajasiga ega, bir-biriga haddan tashqari tajovuzkorlik va qonxo'rlik munosabatda bo'lishmaydi. Jang boshlanadi va tekis, yorug' va yumshoq zaminda olib boriladi. Jang oldidan sportchilar isinish va ruhiy tayyorgarlik ko'rish uchun vaqt topadilar. Va eng muhimi - dushman doimo yolg'iz va qurollsiz.

Endi o'z-o'zini himoya qilishga to'xtalsak. Jang har qanday sharoitda, har qanday yorug'lik, harorat ostida, noqulay, yaroqsiz joylarda boshlanadi va olib boriladi. Hujum bir zumda boshlanishi mumkin, bu holatda hech qanday tayyorgarlik haqida gap bo'lishi mumkin emas. Qo'llaniladigan texnikalar to'plami bo'yicha ham, vaqt bo'yicha ham, jang qoidalari bo'yicha ham hech qanday qoidalar va cheklovlar mavjud emas. Va eng muhimi, bir nechta raqiblar bo'lishi mumkin, ular qurollangan va yaxshi tayyorlangan bo'lishi mumkin.

O'z-o'zini himoya qilish va jang san'ati o'rtasida o'rganish va qo'llash maqsadi jihatidan ham farq bor. Keling, avvalgidek, sport bilan boshlaylik. Jang san'ati bilan shug'ullanuvchilar quyidagi maqsadlarni ko'zlaydilar:

- o'z-o'zini himoya qilish uchun o'rganilgan texnika va ko'nikmalardan foydalanish;

- sport karerasi va undan moddiy, ma'naviy ne'mat va imtiyozlar olish;
- yakkakurashlardan hobbi sifatida foydalanish;
- ijtimoiy va guruh ichidagi maqom va nufuzni oshirish (ayniqsa, o'smirlar orasida);
- salomatlikni mustahkamlash;
- estetik va ma'naviy rivojlanish;
- shaxslararo munosabat va aloqalarni oshirish hamda mustahkamlash.

O'z-o'zini himoya qilish texnikasini o'rganuvchilarning maqsadlari quyidagilardan iborat:

- har qanday sharoitda, har qanday intensivlik va tajovuz xavfida hayot va sogʻlikni samarali himoya qilish uchun zarur boʻlgan bilim, koʻnikma va usullarni egallash;

- kasbiy faoliyat (Milliy gvardiya Ichki ishlar vazirligi, DXX, Qurolli Kuchlar va boshqa tashkilotlar xodimlari) zarurati tufayli.

XULOSA

Xulosa oʻrnida shuni aytish mumkinki, dunyoda sodir boʻlayotgan va boʻlib oʻtgan notinchliklar hamda huquqbuzarliklarni oʻrganib chiqishimiz jismoniy tayyorgarlik jihatdan kengroq yondashish, jismoniy tayyorgarlik boʻyicha maʼsullar bu borada izlanishlar olib borishi, chet el tajribasini oʻrganishi, tahlil qilishi va maxsus mashqlar shakllantirib tajribalar oʻtkazib borishi kerak. Xizmat vazifasidan kelib chiqib maxsus mashqlarni hamda qoʻl jangi olib borish taktikasi va texnikasini ishlab chiqish davr talabidir. Har bir oʻquv markazining yoki boʻlinmaning bu yoʻnalishda oʻziga xos yondashuvi, kerak boʻlsa maktabi boʻlishi kerak. Ular oʻz navbatida taqdim qilayotgan yondashuvi va dasturini amaliy hamda ilmiy jihatdan isbot qilishi oʻz samaralarini beradi degan fikrdaman.

Foydalanilgan adabiyot va manʼbalar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Konstitusiyasi – T.: Oʻzbekiston, 2019.
2. Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni.
3. Oʻzbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi 394-sonli Qonuni – Lex.uz.
4. <http://www.lex.uz> (Oʻzbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari maʼlumotlari milliy bazasi).
5. <http://press-service.uz/uz> (Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti).
6. <http://book.uz/> (Elektron adabiyotlar kutubxonasi).
7. <http://www.xs.uz> («Xalq soʻzi» gazetasi).
8. В.С. Кузнесов, Г.А. Колоднисккий Физическая культура. (СПО). Учебник. Москва 2020.
9. В. Баршай, М.В. Белавкина, В.Н. Кривсун, В.Н. Курыс Гимнастика (Бакалавриат). Учебник. Москва 2020.