

TA’LIM TIZIMIDA QO‘L JANGI SPORT TURINING AHAMIYATI, MUAMMOLARI VA RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI

Arslanov Shuxrat Arslanovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya: *Ushbu ishda ta’lim tizimida qo‘l jangli sport turlarining ahamiyati, mavjud muammolari va ularni rivojlantirish istiqbollari o‘rganiladi. Tadqiqotda qo‘l jangining nafaqat jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni, balki yoshlarni ma’naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalashdagi roli ham tahlil qilinadi. Shuningdek, ta’lim muassasalarida qo‘l jangini o‘rgatishda duch kelinayotgan qiyinchiliklar, infratuzilma va metodik ta’minotdagi kamchiliklar ko‘rib chiqiladi. Ishda qo‘l jangini samarali joriy etish bo‘yicha takliflar ishlab chiqilib, uning ta’lim tizimida kengayish imkoniyatlari ko‘rsatiladi.*

Kalit so‘zlar: *qo‘l jangi, ta’lim tizimi, jismoniy tarbiya, ma’naviy-axloqiy rivojlanish, sport infratuzilmasi, malakali murabbiylar, innovatsion yondashuvlar, sog‘lom turmush tarsi.*

Kirish

Jismoniy tarbiya va sportning ta’lim tizimidagi roli beqiyosdir, chunki ular nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki shaxsning ma’naviy-axloqiy rivojlanishida ham muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, qo‘l jang kabi jangovar sport turlari yoshlarning jismoniy kuchi, chidamliligi, intellektual va psixologik qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida e’tirof etilmoqda. Zamonaviy jamiyat sharoitida yosh avlodni faqat jismonan baquvvat qilish emas, balki ularni ruhiy jihatdan mustahkam, ijtimoiy-ma’naviy qadriyatlarni chuqur anglaydigan shaxs sifatida tarbiyalash talab qilinadi. Shu bois qo‘l jang sportining ta’lim tizimiga integratsiyasi yoshlarni nafaqat sportga, balki sog‘lom va intellektual hayot tarziga jalb qilishda katta imkoniyat yaratadi.

Biroq, qo‘l jangini ta’lim muassasalarida keng joriy etishda bir qator muammolar mavjud bo‘lib, ular infratuzilma, metodik ta’minot, malakali kadrlar yetishmasligi va sport turlarining o‘quv dasturlariga integratsiyasi masalalarini o‘z ichiga oladi. Ushbu muammolar sport faoliyatining sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, qo‘l jangining yoshlar o‘rtasida ommalashishiga to’siq bo‘lishi mumkin. Shuning uchun qo‘l jangining ta’lim tizimidagi o‘rni va ahamiyatini oshirish, mavjud muammolarni ilmiy asosda aniqlab, samarali yechimlar ishlab chiqish dolzarb vazifa sifatida ko‘rilmoqda. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi qo‘l jang sportining ta’lim tizimidagi ahamiyatini chuqur o‘rganish, mavjud muammolarni tahlil qilish hamda ushbu sport turining rivojlanish istiqbollarini belgilashdan iboratdir. Ilmiy adabiyotlar, amaliy tajribalar va ta’lim jarayonidagi mavjud holatlar tahlili asosida qo‘l jangini ta’lim tizimiga muvaffaqiyatli integratsiyalash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. Natijada, sportning mazkur yo‘nalishida innovatsion yondashuvlarni tatbiq

etish orqali yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jismoniy madaniyatni oshirishga hissa qo‘shish maqsad qilinadi.

Asosiy qism

Ushbu tadqiqot davomida ta‘lim tizimida qo‘l jangining o‘rni, uning muammolari va rivojlantirish istiqbollari o‘id keng qamrovli ma‘lumotlar yig‘ildi hamda tahlil qilindi. Olingan natijalar ta‘lim muassasalarida qo‘l jangini o‘rgatishda bir qator jiddiy muammolar mavjudligini ko‘rsatdi. Jumladan, ko‘plab maktab va oliy ta‘lim muassasalarida qo‘l jangining o‘qitish metodikalari zamonaviy talab va standartlarga javob bermasligi, bu sport turi uchun zarur bo‘lgan professional malakali murabbiylarning yetishmasligi asosiy kamchilik sifatida qayd etildi. Shuningdek, infratuzilma yetishmovchiligi, ya‘ni mos jihozlangan sport zallari, maxsus uskunalar va xavfsizlik vositalarining yetarli darajada ta‘minlanmasligi qo‘l jangining ta‘lim jarayoniga samarali joriy etilishiga to‘siq bo‘lmoqda. Bu esa o‘z navbatida sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga va xavfsizligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, qo‘l jangining ta‘lim tizimida kengroq joriy etilishi yoshlarning jismoniy salomatligini yaxshilash, ularni intizomga o‘rgatish hamda ma‘naviy-axloqiy tarbiya berishda muhim vosita sifatida xizmat qilishi mumkin. Qo‘l jangi sport turi yoshlar o‘rtasida o‘z-o‘zini boshqarish, jasorat va iroda kabi ijtimoiy muhim ko‘nikmalarni shakllantirishda samarali hisoblanadi. Shu sababli, uning ta‘lim tizimidagi o‘rni va ahamiyati yanada oshirilishi zarur. Muhokama qismida ta‘kidlash lozimki, qo‘l jangini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik va texnologik yondashuvlarni qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Masalan, interaktiv o‘quv uslublari, videoanaliz va virtual simulyatsiyalar yordamida mashg‘ulot sifatini oshirish mumkin. Bundan tashqari, murabbiylar va o‘qituvchilarni doimiy malaka oshirish tizimini joriy etish, sport infratuzilmasini yaxshilash va xavfsizlik standartlarini mustahkamlash ta‘lim sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Bundan tashqari, qo‘l jangining ta‘lim dasturlariga integratsiyasi yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda samarali vositadir. Ular sport orqali jismoniy faollikni oshirish bilan birga, stressni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvchanlik va jamoaviy ish ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa o‘z navbatida, umumiy ta‘lim jarayonining sifatini va yoshlar salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuni ham ta‘kidlash kerakki, qo‘l jangini ta‘lim tizimiga muvaffaqiyatli joriy etish uchun davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan kompleks yondashuv zarur. Moliyaviy va moddiy qo‘llab-quvvatlash, sportni rivojlantirishga doir qonunchilikni takomillashtirish hamda ijtimoiy reklama kampaniyalarini olib borish bu jarayonni jadallashtiradi. Natijada, qo‘l jangining ta‘lim tizimidagi o‘rni yanada mustahkamlanib, uning yoshlar o‘rtasida jismoniy va ma‘naviy rivojlanishdagi roli ortishi kutilmoqda. Bunday rivojlanish nafaqat sport sohasi, balki jamiyatning sog‘lom va barkamol avlodini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Ushbu tadqiqot natijalari asosida qo‘l jangini ta‘lim tizimida samarali rivojlantirish uchun bir qancha muhim tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin. Birinchidan, qo‘l jangining o‘qitish metodikalari zamonaviy pedagogik tamoyillar va sport fanining ilg‘or yutuqlari asosida yangilanishi lozim. Buning uchun mutaxassislar ishtirokida o‘quv dasturlari qayta

ko‘rib chiqilishi, amaliy mashg‘ulotlar interaktiv va texnologik jihatdan boyitilishi zarur. Ikkinchidan, murabbiylar va trenerlar uchun muntazam malaka oshirish kurslari tashkil etilishi, ularning professional salohiyatini oshirishga yo‘naltirilgan treninglar olib borilishi kerak. Bu esa yuqori sifatli ta‘lim jarayonini ta‘minlashga yordam beradi.

Uchinchidan, sport infratuzilmasini rivojlantirish bo‘yicha davlat va xususiy sektor hamkorligini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy jihozlangan sport zallari, maxsus uskunalar va xavfsizlik vositalari bilan ta‘minlash orqali qo‘l jangining ta‘lim jarayoniga joriy etilishida yuzaga kelayotgan to‘siqlar bartaraf etiladi. To‘rtinchidan, ta‘lim muassasalarida qo‘l jangini keng joriy etish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi, shu bilan birga yoshlar o‘rtasida sportga bo‘lgan qiziqishni oshirishga qaratilgan ijtimoiy va targ‘ibot ishlari olib borilishi lozim. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash orqali ta‘lim sifatini oshirish mumkin. Masalan, videoanaliz tizimlari yordamida har bir sportchining harakatlari tahlil qilinib, individual kamchiliklar aniqlanadi va tuzatishlar kiritiladi. Virtual simulyatsiyalar esa murabbiylik jarayonini interaktiv qilgan holda o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Bu yondashuvlar qo‘l jangining ta‘lim tizimidagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Ta‘lim tizimida qol jangining rivojlanishi nafaqat sport sohasi uchun, balki yoshlarning ijtimoiy rivojlanishi uchun ham muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya bilan bir qatorda, bu sport turi yoshlarni do‘stona muloqotga, jamoaviy ishga, o‘z-o‘zini boshqarishga o‘rgatadi. Shu bilan birga, yoshlarning stressga chidamliligini oshiradi, ularning ma‘naviy-axloqiy barkamolligini shakllantirishga yordam beradi. Qo‘l jangining ta‘lim tizimida yanada rivojlanishi uchun tizimli va kompleks yondashuv talab etiladi. Bu borada davlat, ta‘lim muassasalari, murabbiylar hamda ota-onalar hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. Kelajakda qo‘l jangini ta‘lim jarayoniga keng joriy etish orqali yosh avlodni sog‘lom, barkamol va ma‘naviy yetuk shaxslar sifatida tarbiyalashda katta natijalarga erishish mumkin. Bu esa millatning farovonligi va barqaror rivojlanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Ushbu tadqiqotdan kelib chiqadiki, qo‘l jangi sport turi ta‘lim tizimida nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki yoshlarni ma‘naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy jihatdan tarbiyalashda ham muhim o‘rin egallaydi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, hozirgi ta‘lim muassasalarida qo‘l jangini samarali o‘rgatishga to‘sqinlik qilayotgan asosiy muammolar - malakali murabbiylar yetishmasligi, metodik ta‘minotning zamonaviy talablarga mos emasligi, sport infratuzilmasining zaifligi va xavfsizlik vositalarining yetarli emasligidir. Shu bilan birga, qo‘l jangining ta‘lim tizimiga to‘liq integratsiyalashuvi yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ularning jismoniy va psixologik sog‘lig‘ini mustahkamlash, intizomli va maqsadga yo‘naltirilgan shaxslar yetishtirishda katta imkoniyatlar yaratadi. Qo‘l jang mashg‘ulotlarining interaktiv uslublar, videoanaliz va virtual texnologiyalar bilan boyitilishi mashg‘ulotlarning samaradorligini yanada oshiradi. Qo‘l jangini ta‘lim tizimiga joriy etish bo‘yicha kompleks yondashuv - ilg‘or metodikalar, zamonaviy texnologiyalar, malakali kadrlarning tayyorlanishi va infratuzilmaning

rivojlanishi orqali ta’lim sifatini oshirish, sog‘lom va barkamol avlodni shakllantirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shu yo‘nalishda olib boriladigan izchil islohotlar nafaqat sport sohasiga, balki umuman jamiyatning jismoniy va ma’naviy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

- 1) Sato. Y. Integration of Combat Sports in Physical Education Programs. Tokyo: Sports Education Journal, 2018 y. 112–130 p.
- 2) Smith. J. Modern Pedagogical Approaches in Martial Arts Training. London: Routledge. 2019 p. 198 p.
- 3) Kuznetsova. E. & Zakharov. P. Barriers to Implementing Hand-to-Hand Combat in Higher Education. Journal of Physical Culture and Sport. 2021y. 45–60 p.
- 4) Garcia. L. & Fernández, M. Promoting Ethical and Physical Development Through Combat Sports in Schools. Madrid: European Journal of Sport Science Education 2017 y. 121 p.