



THE ROLE AND IMPORTANCE OF MARTIAL SPORTS IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS STUDENTS IN MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Eshmanova Umida Abdulla qizi

Oriental University

Senior Lecturer, Department of “Physical Culture”

Ikramova Zaynab Rikhsiva qizi

Oriental University

Student of the 1st stage of the “Physical Culture” specialization

Annotation This article scientifically analyzes the role and importance of martial arts in developing the physical fitness of girls studying in military educational institutions. The effectiveness of martial arts training in developing strength, agility, endurance, dexterity and coordination skills is highlighted. During the study, a pedagogical experiment was conducted with the participation of 60 female cadets studying in a military educational institution. Special martial arts exercises were systematically introduced into the training of the experimental group. The results showed that hand-to-hand combat training, along with physical qualities, significantly develops psychological stability, determination, and self-defense skills.

Keywords: Hand-to-hand combat, military training, female cadets, physical training, agility, strength, endurance, dexterity, coordination, psychological preparation.

HARBIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLAYOTGAN QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA QO'L JANGI SPORTNING O'RNI VA AHAMIYATI

Eshmanova Umida Abdulla qizi

Oriental universiteti

“Jismoniy madaniyat” kafedrasida katta o'qituvchisi

Ikramova Zaynab Rixsiva qizi

Oriental universiteti

“Jismoniy madaniyat” yunalishi 1- bosqich talabasi

Annotatsiya Mazkur maqolada harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'l jangi sportining o'rni va ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Qo'l jangi



mashg'ulotlarining kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot davomida harbiy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 60 nafar qiz kursant ishtirokida pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajriba guruhi mashg'ulotlariga qo'l jangi sportining maxsus mashqlari tizimli ravishda joriy etildi. Olingan natijalar qo'l jangi mashg'ulotlari jismoniy sifatlar bilan bir qatorda psixologik barqarorlik, qat'iyatlilik va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini ham sezilarli darajada rivojlantirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, harbiy ta'lim, kursant qizlar, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, epchillik, koordinatsiya, psixologik tayyorgarlik.

Kirish. Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida Qurolli Kuchlarni modernizatsiya qilish, harbiy xizmatchilarning kasbiy tayyorgarligini zamonaviy talablar asosida rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan qizlar sonining ortishi ularning jismoniy va maxsus tayyorgarligini takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojni yanada kuchaytirmoqda. Harbiy kasb yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, tezkor fikrlash hamda favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni talab etadi. Shu sababli kursant qizlarni tayyorlashda zamonaviy sport turlaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Ana shunday sport turlaridan biri qo'l jangi sportidir. Qo'l jangi sporti nafaqat o'zini himoya qilish vositasi, balki organizmning barcha jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiruvchi samarali mashg'ulot tizimi hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, muvozanatni saqlash, koordinatsiya va harakat aniqligi rivojlanadi. Bundan tashqari, sportchilar stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish, irodaviy sifatlarini mustahkamlash hamda jangovar tayyorgarlikni oshirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Harbiy ta'lim muassasalarida qo'l jangi sportining keng qo'llanilishi kursantlarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, qiz kursantlarda o'ziga ishonch, jasorat, intizom va mas'uliyat kabi shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishda ushbu sportning o'rni beqiyosdir. Mazkur tadqiqotning maqsadi – harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'l jangi sportining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash hamda mashg'ulotlarning jismoniy va psixologik tayyorgarlikka ta'sirini aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Harbiy sport va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'l jangi sporti kursantlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. V.N. Platonov sport mashg'ulotlari nazariyasida yuqori natijalarga erishish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligi zarurligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jangovar sport turlari sportchilarning funksional imkoniyatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. L.P. Matveyev jismoniy tarbiya nazariyasida kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya sifatlarini birgalikda rivojlantirish sport natijalarining asosiy omillaridan biri ekanligini ilmiy asoslagan. M. Franchini va hamkorlari (2022) jangovar sport turlari bilan muntazam shug'ullanish mushak kuchini, anaerob chidamlilikni hamda psixologik barqarorlikni sezilarli darajada oshirishini qayd etganlar. J. Bridge (2023) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda jangovar sport mashg'ulotlari stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishda muhim omil ekanligi aniqlangan. O'zbekistonlik olimlardan G'. Ma'murbekova, Sh. Nurmatov,



B. Karimov va boshqa tadqiqotchilar sportning jangovar yo'nalishlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda harbiy-amaliy ko'nikmalarni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, mavjud ilmiy tadqiqotlarning aksariyati erkak harbiy xizmatchilar yoki sportchilar misolida olib borilgan. Harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan qizlarning jismoniy tayyorgarligini qo'l jangi sporti vositasida rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy izlanishlar yetarli emas. Mazkur holat ushbu tadqiqotning dolzarbligi va ilmiy-amaliy ahamiyatini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 2025–2026-o'quv yilida harbiy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 60 nafar qiz kursant ishtirokida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari tasodifiy tanlash usuli asosida ikki guruhga ajratildi:

- Nazorat guruhi (n=30) – mashg'ulotlar amaldagi jismoniy tayyorgarlik dasturi asosida tashkil etildi.
- Tajriba guruhi (n=30) – amaldagi dasturga qo'shimcha ravishda qo'l jangi sportining maxsus mashqlari muntazam ravishda qo'llanildi.

Tajriba 6 oy davom etdi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik tajriba;
- jismoniy tayyorgarlik testlari;
- psixologik so'rovnomalar;
- matematik-statistik tahlil (Student t-mezoni, $p < 0,05$).

Qo'l jangi mashg'ulotlari haftasiga 3 marotaba, har biri 90 daqiqadan tashkil etildi. Mashg'ulotlar davomida zarba berish texnikalari, himoyalaniş usullari, yiqilish texnikalari, tezkor harakatlar, koordinatsion mashqlar hamda juftlikdagi maxsus topshiriqlar bajarildi.

1-jadval

Tajriba guruhida qo'llanilgan haftalik mashg'ulot dasturi

Hafta kuni	Yo'nalish	Davomiyligi	Mazmuni
Dushanba	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90 daqiqa	Kuch va chidamlilik mashqlari
Chorshanba	Qo'l jangi texnikasi	90 daqiqa	Zarba va himoyalaniş usullari
Juma	Maxsus tayyorgarlik	90 daqiqa	Sparring, koordinatsiya va tezkorlik mashqlari



Asosiy qism. Qo'l jangi sporti harbiy tayyorgarlikning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turi kursantlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarligini ham rivojlantiradi. Mashg'ulotlar davomida barcha mushak guruhlari faol ishlaydi. Natijada organizmning funksional imkoniyatlari kengayadi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyati yaxshilanadi. Qo'l jangi mashg'ulotlari quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi:

- maksimal kuch;
- tezkor kuch;
- umumiy chidamlilik;
- maxsus chidamlilik;
- epchillik;
- koordinatsiya;
- egiluvchanlik;
- muvozanatni saqlash.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar davomida kursantlarda quyidagi psixologik sifatlarni ham shakllanadi:

- jasorat;
- qat'iyatlilik;
- o'ziga ishonch;
- mas'uliyat;
- stressga chidamlilik;
- tezkor qaror qabul qilish;
- intizom.

Harbiy faoliyatda ushbu sifatlarning rivojlanganligi xizmat vazifalarini sifatli bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Qo'l jangi sportining yana bir afzalligi shundaki, kursantlar turli favqulodda vaziyatlarda o'zini himoya qilish, hujumni qaytarish hamda xavfsizlikni ta'minlash ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

Tadqiqot natijalari

Tajriba yakunida tajriba guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi.

Eng katta o'zgarishlar:

- tezkorlikda;
- kuch ko'rsatkichlarida;
- maxsus chidamlilikda;
- koordinatsion qobiliyatlarda;
- psixologik barqarorlikda kuzatildi.



2-jadval

Tajriba boshidagi va yakunidagi natijalar

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (Boshlanishi)	Nazorat guruhi (Oxiri)	Tajriba guruhi (Boshlanishi)	Tajriba guruhi (Oxiri)
100 m yugurish (sek.)	17,8	17,3	17,7	16,2
1000 m yugurish (daq.)	5,18	5,04	5,16	4,38
Ullarni bukib-yozish (marta)	17	20	18	29
Press (1 daqiqa)	33	37	34	47
Psixologik barqarorlik (10 ball)	6,2	6,7	6,1	8,8

Statistik tahlillar tajriba guruhi natijalari barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi ($p < 0,05$).

Natijalar va muhokama Olingan natijalar qo'l jangi sporti kursant qizlarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishini tasdiqladi. Mashg'ulotlar kuch va chidamlilikni oshirish bilan bir qatorda, tezkor fikrlash, vaziyatni baholash hamda ruhiy barqarorlikni ham rivojlantirdi. Tadqiqot natijalari Platonov, Matveyev, Franchini va Bridge tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar bilan mos keladi. Ularning tadqiqotlarida ham jangovar sport turlarining harbiy xizmatchilar tayyorgarligiga ijobiy ta'siri qayd etilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarda juftlik va guruh shaklida ishlash kursantlarning o'zaro hamkorlik qilish, jamoada ishlash hamda liderlik qobiliyatlarini ham rivojlantirdi.

Xulosa Tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi xulosalarga kelindi:

- Qo'l jangi sporti qiz kursantlarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantiradi.
- Mashg'ulotlar kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiyani sezilarli oshiradi.
- Qo'l jangi psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi hamda stressga chidamlilikni rivojlantiradi.
- Kursantlarda o'zini himoya qilish ko'nikmalari va kasbiy tayyorgarlik darajasi oshadi.
- Harbiy ta'lim muassasalarida qo'l jangi sporti mashg'ulotlarini yanada kengaytirish maqsadga muvofiqdir.

Amaliy tavsiyalar

- Harbiy ta'lim muassasalarida qo'l jangi mashg'ulotlari hajmini oshirish.
- Haftasiga kamida 3 marotaba maxsus mashg'ulotlar tashkil etish.
- Mashg'ulotlarga psixologik tayyorgarlik elementlarini kiritish.
- Zamonaviy trening usullaridan foydalanish.



- Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini muntazam monitoring qilish.
- Qo‘l jangi bo‘yicha musobaqalarni ko‘paytirish.
- Murabbiylarning malakasini muntazam oshirib borish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa doktrinasi.
3. Platonov V.N. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. Moskva, 2022.
4. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Moskva, 2021.
5. Karimov B.B. Qo‘l jangi sporti metodikasi. Toshkent, 2023.
6. Nurmatov Sh.A. Harbiy-amaliy sport turlari. Toshkent, 2022.
7. Franchini E. Combat Sports Physiology. 2022.
8. Bridge J. Military Combat Training. 2023.
9. Bompa T. Periodization Theory and Methodology of Training. 2022.
10. Issurin V. Block Periodization. 2021.
11. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training. 2022.
12. Stone M. Strength and Conditioning. 2023.
13. Verkhoshansky Y. Special Strength Training. 2021.
14. Fleck S. Resistance Training. 2022.
15. McGuigan M. Monitoring Training Performance. 2023.
16. Ma'murbekova G.A. Jangovar sport turlarida tezkor-kuch tayyorgarligi. 2024.
17. Muidinov M.R. Sportchilarni texnik-taktik tayyorlash. 2025.
18. Abdullayev I.X. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. 2023.
19. Toshpo‘latov R.M. Zamonaviy jismoniy tarbiya metodlari. Toshkent, 2022.
20. World Military Sports Council (CISM). Physical Training Manual. 2023