

QO'L JANGI USULLARI KOMBINATSIYASI

Muallif: Almuradova Rohatoy Musurmon qizi

O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasini o'qituvchisi, leytenant

Annotatsiya; Ushbu maqolada qo'l jangi (qo'l jangi sporti) usullarini samarali qo'llashda kombinatsiyalash tamoyillari, jangovar holatda texnika va taktikaning uzviy bog'liqligi, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Kombinatsion hujum va himoya usullarining turli xil shakllari, jangchi harakatlarining biomekanik asoslari hamda sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash tizimi yoritiladi. Maqola aniq faktlar, amaliy tajribalar, ilmiy adabiyotlar hamda qo'l jangi bo'yicha o'quv dasturlariga tayanadi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, kombinatsiya, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, himoya, hujum.

Аннотация; В данной статье рассматриваются принципы комбинирования приемов в рукопашном бое, взаимосвязь техники и тактики в условиях поединка, а также важность физической и психологической подготовки. Приведены различные формы комбинационных атак и защитных действий, биомеханические основы движений и система поэтапной подготовки спортсменов.

Ключевые слова:рукопашный бой, комбинации, техника, тактика, физическая подготовка, защита, атака.

Abstract; This article examines the principles of combining techniques in hand-to-hand combat, the relationship between technique and tactics in combat situations, and the importance of physical and psychological preparation. Various forms of combination attacks and defensive actions, the biomechanical foundations of movement, and a step-by-step athlete training system are presented.

Keywords: hand-to-hand combat, combinations, technique, tactics, physical training, defense, attack.

Kirish: Qo'l jangi hozirgi kunda nafaqat harbiylar yoki huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari uchun, balki sportchi va yoshlarning jismoniy rivoji hamda o'z-o'zini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Samarali jang har doim ham kuch yoki vazn ustunligiga asoslanmaydi; aksincha, texnika, tezkor fikrlash, koordinatsiya va kombinatsiyalarni to'g'ri tanlash hal qiluvchi omil bo'ladi. Qo'l jangida kombinatsiya — bu ikki yoki undan ortiq hujum yoki himoya usullarining izchil, ritmik va o'ylangan tarzda qo'llanilishidir¹. To'g'ri tuzilgan kombinatsiya dushmanni chalg'itadi, uning himoya tizimini buzadi va zaruriy zarbani samarali bajarish imkonini beradi.

Qo'l jangida kombinatsiyalarning o'rni; Kombinatsiyalar jangchi harakatlarida quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

1. Dushmanni chalg'itish: dastlabki zarba yoki harakat raqibning e'tiborini asosiy hujumdan buradi.
2. Himoyani sindirish: bir yo'nalishdagi ketma-ket hujumlar himoyada bo'shliq hosil qiladi.
3. Ritmik ustunlikni qo'lga olish: jang tezligini nazorat qilish jangning muhim elementi hisoblanadi.
4. Psixologik bosim: faol kombinatsiyaga o'tuvchi jangchi raqibda himoyaviy reaksiyaga sabab bo'ladi. Masalan, eng sodda kombinatsiyalardan biri: To'g'ri zarba (jab) + yon zarba (cross) + pastki tepish (low-kick). Ushbu ketma-ketlik dushmanning bosh, iyak va oyoq himoyalarni bir vaqtning o'zida sinovdan o'tkazadi. Kombinatsion usullar biomekanik asoslari ; Jangda samaradorlik mushaklar kuchidan ko'ra ularning muvofiqligi va harakat mexanizmlariga ko'proq bog'liq. Biomekanika shuni ko'rsatadiki, zarba tana og'irlik markazining qisqa masofada tez va keskin siljishi hisobiga kuchayadi².

Asosiy tamoyillar:

- * Tana og'irlik markazini past holatda ushlash.
- * Zarba paytida gavda o'qi atrofida aylanish momentini to'g'ri taqsimlash
- * Nafasni zarba ritmiga moslashtirish.
- * Oyoq tayanch nuqtalarini faol ishlatish.

Kombinatsiya qanchalik murakkab bo'lsa, undagi harakatlar o'rtasidagi mexanik uzviylik shuncha muhim bo'ladi. Asosiy kombinatsiya turlari: Qo'l jangida asosan quyidagi kombinatsiya guruhlari qo'llaniladi:

1. Zarba+Zarba kombinatsiyasi

Misol: Jab – Cross – Hook – Low kick.

2. Zarba+Ushlab olish (grappling) kombinatsiyasi

Misol: Yuqori zarba bilan chalg'itish → qo'lni ushlab aylantirish → yiqitish usuli.

3. Himoya+Hujum kombinatsiyasi

Misol: Blok → yon o'zgarish → qarshi zarba.

4. Harakat+Hujum kombinatsiyasi

Misol: Oldinga qadam → to'g'ri zarba → gavda aylanishi → tirsak zarbasi.

Ushbu kombinatsiyalar jangovarlik harakatlarining xilma-xilligini ta'minlaydi va sportchining taktik doirasini kengaytiradi.

Psixologik tayyorgarlik ; Jangdagi muvaffaqiyatning muhim qismi ruhiy barqarorlikka bog'liq. Sportchi bosim ostida tez qaror qabul qilishi, qo'rquvni nazorat qila olishi va zarur paytda faol harakatga o'ta olishi kerak. Psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi³:diqqatni jamlash mashqlari, jangni oldindan tasavvur qilish (vizualizatsiya), nafas boshqarish.

Qo'l jangida tayyorgarlik bosqichlari: Qo'l jangi texnikasi murakkab bo'lgani sababli sportchilarni tayyorlash tizimi bosqichma-bosqich olib boriladi⁴. Har bir bosqich jangchining jismoniy, texnik va taktik salohiyatini oshirishga qaratilgan bo'ladi.

1.Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Bu bosqichda quyidagilarga e'tibor qaratiladi:

- * to'g'ri nafas olishni o'rgatish;
- * gavda muvozanatini saqlash asoslari;
- * eng oddiy zarba va himoya harakatlari;
- * koordinatsiya va tezkorlikni oshirish mashqlari.

2. Maxsus texnik tayyorgarlik bosqichi : Bu yerda jangchi kombinatsion harakatlarni chuqurroq o'rganadi. Ayniqsa, zarba kuchini oshirishda oyoqlarning ish

faoliyati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Sportchi shu bosqichda qarshi hujum, himoya bilan hujumni uyg'unlashtirish kabi amaliy vazifalarni bajaradi.

3. Taktik tayyorgarlik bosqichi: Bu bosqich jangning psixologik va taktik jihatlarini o'z ichiga oladi. Sportchi raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish, o'zini jang maydonida to'g'ri tutish, jang tezligini boshqarish kabi malakalarni o'zlashtiradi.

Kombinatsiyalarni shakllantirishda uchraydigan xatolar .Ko'plab boshlovchi sportchilar quyidagi xatolarga yo'l qo'yadi:

- * zarbani nafas bilan moslashtirmaslik;
- * tanani ortiqcha taranglashtirish;
- * kombinatsiyani tez yakunlashga shoshilish;
- * oyoqlar tayanchini yetarli ishlatmaslik. Ushbu xatolar ustida ishlash orqali kombinatsiyalar ravon, aniq va tezkor bajarila boshlaydi.

Amaliy mashg'ulotlar uchun tavsiya etilgan drillar : Quyidagi mashqlar jangchini kombinatsion usullarga moslashtiradi:

1. Soyali jang (shadow boxing): harakatlarni bo'sh joyda takrorlash texnikani mustahkamlaydi.
2. Partnyor bilan ritmik hujum-himoya ishlari: tezlik va moslashuvchanlikni oshiradi.
3. Quvvat bag'ishlovchi mashqlar: gantellarsiz zarba kuchini oshirish, gavda burilishlaridan samarali foydalanish.
4. Zarbalarni bosqichma-bosqich kuchaytirish: har bir zarbaga tana og'irlik markazidan energiya o'tkazish.

Xulosa qilib aytganda, qo'l jangi kombinatsiyalari samaradorlikning asosiy ko'rsatkichidir. To'g'ri tanlangan kombinatsiya jangchini kuch bilan emas, balki *aqli texnika* bilan ustunlikka erishtiradi. Kombinatsiyalar ustida muntazam mashq qilish, biomekanik tamoyillarni tushunish, psixologik tayyorgarlikni shakllantirish jangchi mahoratining uzviy qismidir. Har qanday jangda asosiy maqsad — imkoniyatni to'g'ri baholash va eng maqbul texnik yechimni tanlashdir.

Foydalanilgan adabiyotlar;

¹ R. Karimov. "Qo'l jangi asoslari." Toshkent, 2020.

² M. Rahimov. "Harbiy jismoniy tayyorgarlik." Akademiya, 2018.

- ³ A. Ivanov. "Rukopashnyy boy: teoriya i praktika." Moskva, 2017.
- ⁴ V. Petrov. "Psikhologiya boya." Sankt-Peterburg, 2016.
- ⁵ J. Carter. "Hand-to-Hand Combat Fundamentals." London, 2019.
- ⁶ O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi o'quv dasturi. "Qo'l jangi bo'yicha metodik qo'llanma," 2021.

