QO‘L JANGI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Nurmedov Nurmuxammed Axmed o‘g‘li
University of innovation technologies
https://doi.org/10.5281/zenodo.24072818

Annotatsiya. Maqolada qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Sportchilarning maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini o‘zaro uyg‘un rivojlantirish, mashg‘ulotlarda sog‘lomlashtirish va tiklanish vositalaridan foydalanish, milliy harakatli o‘yinlar hamda psixologik tayyorgarlik elementlarini qo‘llashning ahamiyati asoslangan. 30 nafar sportchi ishtirokida o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhida bir qator nazorat mashqlari ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq o‘sganini ko‘rsatdi. Olingan natijalar taklif etilgan mashqlar majmuasini qo‘l jangi mashg‘ulotlarida qo‘llash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi.
Kalit so‘zlar: qo‘l jangi, musobaqa tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch, texnik-taktik tayyorgarlik, chaqqonlik, pedagogik tajriba.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования подготовки занимающихся рукопашным боем к соревнованиям. Обосновывается значение комплексного развития специальной физической и технико-тактической подготовленности, применения оздоровительных и восстановительных средств, национальных подвижных игр и элементов психологической подготовки. Результаты педагогического эксперимента с участием 30 спортсменов показали более выраженную положительную динамику ряда контрольных показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.
Ключевые слова: рукопашный бой, соревновательная подготовка, специальная физическая подготовка, скоростно-силовые качества, технико-тактическая подготовка, ловкость, педагогический эксперимент.

Abstract. The article examines ways to improve competition preparation in hand-to-hand combat. It substantiates the importance of the integrated development of special physical and technical-tactical fitness, the use of health-promoting and recovery methods, national movement games and elements of psychological preparation. A pedagogical experiment involving 30 athletes demonstrated more pronounced positive changes in several performance tests in the experimental group than in the control group.
Keywords: hand-to-hand combat, competition preparation, special physical fitness, speed-strength abilities, technical and tactical training, agility, pedagogical experiment.

KIRISH

Bugungi kunda yakkakurash sport turlarida raqobatning kuchayishi sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab qilmoqda. Qo‘l jangi sportida natija faqat sportchining kuchi yoki tezligiga emas, balki texnik harakatlarni vaziyatga mos tanlay olishi, hujum va himoya amallarini uyg‘un bajarishi, masofani his qilishi, tezkor qaror qabul qilishi hamda bellashuv davomida ish qobiliyatini saqlab qolishiga ham bog‘liq.

Qo‘l jangi mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirish muhimdir. Biroq ushbu sifatlarni alohida-alohida rivojlantirish yetarli samara bermaydi. Ularni sport turining texnik xususiyatlari, bellashuv shiddati va sportchining individual tayyorgarlik darajasi bilan bog‘liq holda takomillashtirish zarur.

Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulot mazmuniga texnik elementlarni ketma-ket va bog‘langan holda bajarish, turli masofalarda harakatlanish, qo‘l va oyoq zarbalarini muvofiqlashtirish, raqib harakatiga javob qaytarish, shuningdek, tiklanish va sog‘lomlashtirish vositalarini kiritish dolzarb hisoblanadi.

TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash metodikasini takomillashtirish hamda maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini pedagogik tajriba asosida baholashdan iborat.

Maqsadga muvofiq quyidagi vazifalar belgilandi: qo‘l jangi texnik elementlarini o‘zaro bog‘liq holda bajarishga yo‘naltirilgan mashqlarni tanlash; jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik komponentlarini uyg‘unlashtirish; sog‘lomlashtirish va tiklanish vositalaridan foydalanish; tajriba va nazorat guruhlarining tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish.

TADQIQOT METODLARI VA TASHKIL ETILISHI

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilgan. Tajribada jami 30 nafar qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchi sportchi qatnashgan: 15 nafari tajriba guruhiga, 15 nafari nazorat guruhiga biriktirilgan. Mashg‘ulotlar haftasiga olti marta, har biri 80–90 daqiqadan tashkil etilgan. Tajriba guruhida odatdagi mashg‘ulotlarga qo‘shimcha ravishda kuch, chidamlilik, tezkor-kuch, koordinatsiya va maxsus texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi qo‘llangan.

Nazorat mashqlari tarkibiga bir daqiqa davomida chalqancha uloqtirish, mavashi geri usulida to‘ldirma qopni tepish, 30 soniya davomida to‘ldirma qopga zarba berish hamda turnikda tortilish kiritilgan. Ko‘rsatkichlar tajriba boshlanishidan oldin va yakunida qayd etilib, guruhlar kesimida taqqoslangan.

Tajriba metodikasining mazmuni quyidagi yo‘nalishlarni qamrab oldi: 1) turish holati, harakat ritmi va trayektoriyasini takomillashtirish; 2) uzoq, o‘rta va yaqin masofalarda texnik harakatlarni bajarish; 3) qo‘l va oyoq zarbalarini harakatlanish bilan bog‘lash; 4) raqibning kutilmagan harakatlariga javob reaksiyasini rivojlantirish; 5) sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, tiklovchi vositalar va milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish.

NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida texnik tayyorgarlikni ifodalovchi barcha keltirilgan testlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarish kuzatildi. Ayniqsa, chalqancha uloqtirish va turnikda tortilish ko‘rsatkichlaridagi o‘sish yaqqol namoyon bo‘ldi. Nazorat guruhida ham tabiiy o‘sish qayd etilgan, biroq ko‘rsatkichlarning o‘zgarish sur’ati tajriba guruhidagiga nisbatan pastroq bo‘lgan.

Nazorat mashqi	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sish
Chalqancha uloqtirish (1 daqiqa), marta	Tajriba	21,60	26,20	+21,3%
	Nazorat	18,53	21,93	+18,3%
Mavashi geri tepish (1 daqiqa), marta	Tajriba	46,20	49,53	+7,2%
	Nazorat	40,53	43,00	+6,1%
To‘ldirma qopga zarba (30 soniya), marta	Tajriba	43,73	49,13	+12,4%
	Nazorat	47,00	50,07	+6,5%
Turnikda tortilish, marta	Tajriba	22,73	25,73	+13,2%
	Nazorat	18,80	20,53	+9,2%

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=30). O‘sish foizi tajribadan oldingi va keyingi o‘rtacha qiymatlar asosida hisoblangan.

Jadvaldan ko‘rinadiki, tajriba guruhida chalqancha uloqtirish natijasi 21,60 martadan 26,20 martaga oshib, 21,3 foiz o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida mazkur ko‘rsatkich 18,53 martadan 21,93 martaga ko‘tarildi. Mavashi geri usulida to‘ldirma qopni tepish natijasi tajriba guruhida 46,20 martadan 49,53 martaga, nazorat guruhida esa 40,53 martadan 43,00 martaga oshdi.

30 soniya davomida to‘ldirma qopga zarba berish testida tajriba guruhining natijasi 43,73 martadan 49,13 martaga ko‘tarildi. Bu 12,4 foiz o‘sishga teng. Nazorat guruhida esa natija 47,00 martadan 50,07 martaga, ya’ni 6,5 foizga oshgan. Turnikda tortilish ko‘rsatkichi tajriba guruhida 22,73 martadan 25,73 martaga (13,2 foiz), nazorat guruhida 18,80 martadan 20,53 martaga (9,2 foiz) yaxshilangan.

Natijalar tajriba guruhida qo‘llangan maxsus mashqlar majmuasi texnik harakatlarni takror bajarish imkoniyatini, yuqori tana mushaklari kuchini hamda zarba va uloqtirish harakatlarining maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, natijalarni talqin qilishda dastlabki guruh ko‘rsatkichlari bir xil bo‘lmaganini hisobga olish lozim. Shuning uchun samaradorlikni baholashda faqat yakuniy qiymat emas, balki boshlang‘ich daraja va o‘sish dinamikasi ham e’tiborga olindi.

Tadqiqot materiallarida tajriba guruhida jismoniy, texnik-taktik, psixologik va psixofiziologik tayyorgarlikni bir butun tizim sifatida tashkil etish taklif etiladi. Bunda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, davolovchi jismoniy tarbiya elementlari, tiklanish vositalari va milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulotlarning mazmunini boyitadi. Bunday vositalar asosiy maxsus mashqlar o‘rnini bosmaydi,

balki sportchining umumiy tayyorgarligi va tiklanish jarayonini qo‘llab-quvvatlovchi qo‘shimcha komponent sifatida qo‘llanadi.

MUHOKAMA

Qo‘l jangi bellashuvida sportchi qisqa vaqt ichida turli vaziyatlarni baholashi, raqibning hujum yo‘nalishini aniqlashi va mos texnik javobni tanlashi kerak. Shu sababli mashg‘ulotlarda faqat oldindan belgilangan harakatlarni takrorlash bilan cheklanmasdan, o‘zgaruvchan sharoitlarda bajariladigan topshiriqlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq. Masalan, murabbiy signali asosida yo‘nalishni o‘zgartirish, sherikning harakatiga mos ravishda himoyadan hujumga o‘tish, turli masofalarda kombinatsiyalarni bajarish sportchining reaksiya tezligi va koordinatsiyasini rivojlantiradi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda harakatning aniqligi va to‘g‘ri bajarilishiga ustuvor ahamiyat berilishi lozim. Harakat avval nazorat qilinadigan tezlikda o‘rgatiladi, keyin bajarish sur’ati va vaziyat murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Yuklama sportchining yoshi, vazn toifasi, tayyorgarlik darajasi va tiklanish holatiga moslashtirilishi kerak. Bu yondashuv mashg‘ulot samaradorligini oshirish bilan birga ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, musobaqa oldi davrida mashg‘ulot mazmuni bellashuv talablariga yaqinlashtirilishi, texnik-taktik topshiriqlar va nazorat bellashuvlari ulushi oshirilishi, umumiy yuklama esa sportchining holatiga qarab boshqarilishi zarur. Mashg‘ulotdan keyingi tiklanish, uyqu, ovqatlanish va jarohatlarning oldini olish masalalari ham tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi hisoblanadi.

XULOSA

1. Qo‘l jangi sportchilarini musobaqalarga tayyorlashda maxsus jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni o‘zaro bog‘liq holda tashkil etish zarur.

2. Turish holati, harakat ritmi va trayektoriyasi, masofa tanlash, qo‘l va oyoq zarbalarini uyg‘un bajarish hamda hujum-himoya kombinatsiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar musobaqa faoliyatiga bevosita tayyorlaydi.

3. Tajriba guruhida chalqancha uloqtirish ko‘rsatkichi 21,3 foizga, mavashi geri tepish 7,2 foizga, 30 soniyada to‘ldirma qopga zarba berish 12,4 foizga va turnikda tortilish 13,2 foizga oshgan. Ushbu o‘sishlar nazorat guruhidagi tegishli ko‘rsatkichlardan yuqori bo‘lgan.

4. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, tiklanish vositalari va milliy harakatli o‘yinlarni maxsus tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish mashg‘ulot mazmunini boyitadi. Ularni sportchining individual holati va mashg‘ulot bosqichiga muvofiq qo‘llash tavsiya etiladi.

5. Murabbiylar mashg‘ulot samaradorligini baholashda muntazam testlash, yuklamani individual boshqarish va natijalarni matematik-statistik tahlil qilishdan foydalanishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-son “Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2001. – 285 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. – Toshkent, 2015. – 287 b.
4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Sano-Standart, 2017. – 480 b.

5. Xalmuxamedov R.D. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: диссертация доктора педагогических наук. – Ташкент, 2009. – 300 с.
6. Matveev L.P. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999. – 316 с.
7. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 236 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – Москва: Спорт, 2019. – 200 с.