

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

NURMEDOV NURMUXAMMED AXMED O‘G‘LI

**QO‘L JANGI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNI MUSOBAQALARGA
TAYYORLASH SAMARADORLIGI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2025

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Nurmedov Nurmuxammed Axmed o‘g‘li

Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash samaradorligi 3

Нурмедов Нурмухаммед Ахмед угли

Эффективность подготовки занимающихся рукопашным боем к соревнованиям..... 27

Nurmedov Nurmuhammed Akhmed ugli

The effectiveness of preparation of hand to hand combaters for competitions 55

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works 59

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

NURMEDOV NURMUXAMMED AXMED O‘G‘LI

**QO‘L JANGI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNI MUSOBAQALARGA
TAYYORLASH SAMARADORLIGI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining B2024.4.PhD/Ped8884 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.jtsu.uz) va “ZiyoNET” Axborot ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Xo‘jamkeldiyev G‘afur Sulton o‘g‘li pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Rasmiy opponenlar:	Gaziyev Shukurjon Shuxrat o‘g‘li pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent Anashov Valixan Djumaxonovich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Yetakchi tashkilot:	Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “__” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “E bino, 3-qavat 309-autoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel: (0-370) 717-17-79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “__” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “__” _____ da _____ raqamli reestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi p.f.d.(DSc), professor

M.A.Ibragimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash kotibi, p.f.b.f.d.(PhD), professor

A.N.Shopulatov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi, p.f.d. (DSc), professor

Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo miqyosida soʻnggi yillarda malakali sportchilarni tayyorlashning samarali tizimi **tobora takomillashib bormoqda**. Qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilar mashgʻulotlarini samarali tashkil etish, koʻp yillik tayyorgarlik jarayonini toʻgʻri rejalashtirish va musobaqalarda yuqori darajadagi istiqbolli sportchilarni tayyorlash keng qamrovli jarayon hisoblanmoqda. Xalqaro sport arenalarida raqobat muhiti tobora murakkablashib borayotgani va yirik musobaqalarda barqaror, yuqori sport natijalarini qoʻlga kiritish zarurati hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda barqaror sport natijalarini qoʻlga kiritishning keskinlashib borayotganligi, mutaxassis va murabbiylar oldiga muhim masalalarni qoʻyadi. Shuning uchun qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarni samarali tayyorlash jarayonida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali musobaqalarda yuqori natijadorligini belgilab beruvchi zamonaviy mashgʻulot vosita va **uslublarini amaliyotga tatbiq etish maʼlum ahamiyat kasb etmoqda**.

Jahon amaliyotida qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarni koʻp yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirish, oʻquv-mashgʻulot jarayonining uslubiy yoʻnalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari boʻyicha koʻplab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Qoʻl jangi sport turi boʻyicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda oʻsmir sportchilarning shugʻullanuvchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni ratsionalizatsiya qilish talabini qoʻymoqda. Bu sport bilan shugʻullanuvchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish dolzarb va **yechimi talab qilinayotgan muammolardan biri boʻlib qolmoqda**.

Respublikamizda Qoʻl jangi sport turini aholi, ayniqsa, yoshlar, Qurolli Kuchlar harbiy xizmatchilari va huquqni muhofaza qilish organlarining xodimlari oʻrtasida yanada ommalashtirish, soha uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash hamda malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yoʻlga qoʻyish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Qoʻl jangi boʻyicha milliy terma jamoa aʼzolarining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirokini taʼminlash, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini taʼminlash”¹ kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Hozirda, sport amaliyotida koʻp yillik tayyorgarlikning maʼqul tizimini ishlab chiqish, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qoʻlga kiritish va oʻquv-mashgʻulot jarayonini bellashuv faoliyati talablariga muvofiqlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqishni talab etmoqda. Bu mashgʻulotlarga samarali vosita va uslublarni kiritish muammosini koʻlamdorligidan darak beradi, qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning maxsus qobiliyatlarini rivojlantirish asosiy jihatlardan biri

¹ Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-son “Qoʻl jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Qarori.

bo‘lib, musobaqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritishning muhim vazifasi hisoblanadi. Sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish hamda aynan kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalarining ilmiy o‘rganilmaganligi soha olimlari va mutaxassislari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” va 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-son «Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarorlari hamda qo‘l jangi sport turini aholi, ayniqsa, yoshlar, Qurolli Kuchlar harbiy xizmatchilari va huquqni muhofaza qilish organlarining xodimlari o‘rtasida ommaviyligini oshirish hamda sohaga doir bir qator me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertasiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning: “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” ustuvor yo‘nalishiga bog‘liq holda amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamizda jang san‘atlari bo‘yicha dasturlar, qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchi sportchi-talabalarning kuchchidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish, harbiy ta‘lim muassasalarida maxsus tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish masalalari bo‘yicha F.A.Kerimov, L.P.Yugay, R.D.Xalmuxamedov, R.S.Salomov, N.A.Tastanov, O.J.Dadaboev, **Sh.Sh.Gaziyev, V.D.Anashov**² va boshqa mamlakatimiz mutaxassislari tomonidan sohaga oid turli ilmiy-tadqiqotlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlari tomonidan yakkakurash sport mashg‘ulotlarida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish, qo‘l jangi sport turida taktik rejalarini turli usullarda qo‘llash uslubiyatini ishlab chiqish hamda qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilar musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish masalalari bo‘yicha L.P.Matveev, A.A.Karelin, V.F.Boyko, V.N.Platonov, G.S.Tumanyan, Yu.V.Verxoshanskiy, J.K.Xolodov, V.M.Zasiorskiy³ va boshqalarning tadqiqotlarida keng o‘rganilgan.

² Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.; Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005. - 133 с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовка единоборцев на этапах годового цикла. Диссертация на соискание ученой степен доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Darslik. – Т., 2015.– 287 б.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 б.; Дадабоев О.Ж. Дзюдоchиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2021. – 348 б.

³ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с., Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография.

Xorijiy davlatlarda yakkakurash sport turlariga sportchilarni tayyorlash model tavsiflarini joriy qilish bo'yicha M.Smith, to'g'ri milliy jang san'ati tizimlarida uzoq vaqt davomida ishlab chiqilgan, optimal darajani yaratishga qaratilgan shakllar, usullar va vositalar kompleksi hamda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 9-11 yoshli bolalarni harbiy qo'l jangi sport turiga tayyorlashda sport seksiyalarida harbiy vositalaridan foydalanish bo'yicha J.Lacour, L.Messonier, M.Bourdin, qo'l jangi mashg'ulotlarida maxsus jismoniy va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha B.R.McKay, D.H.Paterson, J.M.Kowalchuk⁴ va boshqalar tomonidan tadqiq qilingan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, sport amaliyotiga muvaffaqiyatli joriy qilinayotgan bir qator muhim tadqiqot ishlarida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarning o'quv-mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsa-da, ularni jismoniy tayyorgarligini va maxsus jismoniy qobiliyatlarini hamda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar yetarlicha olib borilmagan. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlash tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlik oshirish yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqod muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi.

Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining 34,2-bandi: "Yakka kurash sport ta'lim muassasalari mashg'ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash samaradorligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sportchilarning musobaqalarga tayyorlash jarayonida qo'l jangi sportchilarni texnik mahoratini oshirishga yo'naltirilgan samarali metodikani ishlab chiqish;

o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'l jangi bo'yicha shug'ullanuvchilarning integral tayyorgarlik metodikasini takomillashtirish;

//Новосибирск, 2002. – 480 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – С. 150-158.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с.; Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2006.–591 с. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 236 с., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2008. – 204 с.; Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / М: Спорт, 2019 – 200 с.

⁴ Smith M. (2008) Anaerobic Metabolism Characteristics of Female Boxers in Different Competitive Levels / M. Smith //Journal of Shenyang Institute of Physical Education, Vol. 27, Issue 2, pp. 11-15.; Lacour J. (2009) Physiological correlates of performance. Lacour J, Messonnier L., Bourdin M. Case study. Eur. J Appl Physiol.- № 106. -p. 407-413; McKay B.R. (2009) Effect of short-term high-intensity interval training vs. continuous training on O2 uptake kinetics, muscle deoxygenation, and exercise performance, McKay B.R., Paterson D.H., Kowalchuk J.M., J Appl Physiol.,107. -pp.128-138

Raqibning kuchli va zaif tomonlarini inobatga olgan holda, sportchilarni jismoniy tayyorgarlikka yoʻnaltirilgan individual mashgʻulot metodikasini ishlab chiqish;

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarini tezlik sifatini rivojlantirish uchun kutilmagan signal va hujumlarga javoban sportchining reaksiya tezligini oshirish;

Tadqiqotning obyekti sifatida Qoraqalpogʻiston respublikasi Nukus shahridagi №1-sonli va №2-sonli sport maktabi qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning oʻquv-mashgʻulot va musobaqa faoliyati jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini oʻquv mashgʻulot bosqichidagi qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy va uslubiy adabiyotlarni oʻrganish va tahlil qilish; ilgʻor tajribalarni tahlil va sintez qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistik kabi uslubdan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

oʻquv mashgʻulot bosqichidagi qoʻl jangchilarining musobaqa faoliyatidagi taktik harakatlar samaradorligini oshirish maqsadida jangovor holatda turish, ritm intensivligi, trayektoriya, zarbalar, harakat shiddatini oʻzgaruvchan pozitsiyalarda asosiy zarbalarni toʻrt turdagi masofalarda joylangan holda bajarish hisobiga texnik usullarni mutanosiblikda bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

qoʻl jangchilarining zarba kuchi va tezligini oshirish maqsadida qoʻl, yoq va tanaga qoʻshimcha ogʻirliklar yordamida plyometrik mashqlar, turli tezlanishlarda yugurishlar, sparing hamda simulyatsiya bellashuvlari, blok qoʻyish, qarshi hujum kabi kombinatsiyalardan foydalanish hisobiga turli vazndagi sportchilarni integral tayyorlash metodikasi takomillashtirilgan;

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning bellashuvdagi tik va parter holatidagi himoya harakatlarni bajarishda raqibga nisbatan propriozeptiv boshqaruv zarbalarni berish, statik va dinamik barqarorlikdan chiqarish, tik turgan holarda tashlash texnik harakatlari bajarish, boʻgʻish hamda ogʻirqli usullardan musobaqa oldi siklida foydalanish hisobiga qarshi hujum harakatlarini samarali bajarish imkoniyatlari oshirilgan;

qoʻl jangchilarning hujum harakatlariga qarshi javob qaytarish jarayonlarida kutilmagan va yuqori intensivlikdagi zarbalarga muvozanatni yoʻqotmasdan, adekvat javob zarbalarini berishda moro, qoʻl-oyoq koordinatsiyasiga taʼsir qiluvchi reflekslarni tarbiyalash hisobiga zarba kuchi va yoʻnalishini aniq belgilash imkoniyati kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilar kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish boʻyicha qoʻllashga doir tabaqalashtirilgan uslubiyati ishlab chiqilgan;

oʻquv-mashgʻulot jarayonida qoʻl jangi boʻyicha shugʻullanuvchilarning uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish boʻyicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan;

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarini hisobga olgan holda maxsus musobaqa tayyorgarligini samarali rejalashtirish boʻyicha meʼyorlar ishlab chiqilgan.

Tadqiqotning natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchli, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi mahalliy va xorijiy olimlarning xulosalari bilan asoslanadi, tajriba ishlarining representativligi va olingan natijalarning matematik statistika usuli bilan qayta ishlanganligi bilan kafolatlanadi. Natijalar kompyuter texnologiyalari yordamida to'g'ri qayta ishlangan. Dissertatsiyada keltirilgan taklif va amaliy tavsiyalarning ishonchliligi qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi nazariyasi va metodikasining konseptual muammolarini hal qilish zarurati bilan asoslanadi.

Tadqiqotning natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda tayyorlash tizimini ilmiy hamda amaliy jihatdan yanada boyitishga, zamonaviy sport amaliyotida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashning maqbul shart-sharoitlarida musobaqa faoliyatiga asoslangan mashg'ulot jarayonini aniq rejalashtirish hamda qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarning maxsus musobaqa tayyorgarligini belgilash bo'yicha tabaqalashtirilgan uslubiyatni va me'yorlarini ishlab chiqishga xizmat qilishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlashda texnik elementlarini (tik turish, harakat ritmi trayektoriya, zarbalar, harakat shiddati) xususiyatlariga asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarning raqobatbardoshligini oshirish, o'quv-mashg'ulot faoliyatini ilmiy tahlil qilish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch mashqlarining model xususiyatlarini ishlab chiqishga imkon beradi.

Tadqiqotning natijalarini joriy etilishi. qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida:

o'quv mashg'ulot bosqichidagi qo'l jangchilarining musobaqa faoliyatidagi taktik harakatlar samaradorligini oshirish maqsadida jangovor holatda turish, ritm intensivligi, trayektoriya, zarbalar, harakat shiddatini o'zgaruvchan pozitsiyalarda asosiy zarbalarni to'rt turdagi masofalarda joylangan holda bajarish bo'yicha taklif va tavsiyalar Nukus shahar 1-sonli va 2-sonli sport maktabining qo'l jangi o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-fevral 01-03/924-son ma'lumotnoma). Natijada, tajriba guruhi sinaluvchilarning bo'y balandligi 14,3 % ga yaxshilangan;

qo'l jangchilarining zarba kuchi va tezligini oshirish maqsadida qo'l, yoq va tanaga qo'shimcha og'irliklar yordamida plyometrik mashqlar, turli tezlanishlarda yugurishlar, sparing hamda simulyatsiya bellashuvlari, blok qo'yish, qarshi hujum kabi kombinatsiyalardan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar Nukus shahar 2-sonli sport maktabining qo'l jangi o'quv-mashg'ulotlariga joriy etilgan. (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-fevral 01-03/924-son ma'lumotnoma). Natijada, chalqancha yotgan holda gavdani oldinga ko'tarish mashqida 15,7 % ga o'sgan;

qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarning bellashuvdagi tik va parter holatidagi himoya harakatlarni bajarishda raqibga nisbatan propriozeptiv boshqaruv zarbalarni

berish, statik va dinamik barqarorlikdan chiqarish, tik turgan holarda tashlash texnik harakatlari bajarish, bo'g'ish hamda og'riqli usullardan musobaqa oldi siklida foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar Buxoro viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabining qo'l jangi o'quv-mashg'ulotlariga tadbiiq etilgan (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-fevral 01-03/924-son ma'lumotnoma). Natijada, tajriba guruhi sportchilarining 1-daqiqa davomida chalqancha uloqtirish 12,10 % ga yaxshilangan;

qo'l jangichilarning hujum harakatlariga qarshi javob qaytarish jarayonlarida kutilmagan va yuqori intensivlikdagi zarbalarga muvozanatni yo'qotmasdan, adekvat javob zarbalarini berishda moro, qo'l-oyoq koordinatsiyasiga ta'sir qiluvchi reflekslarni tarbiyalash bo'yicha taklif va tavsiyalar Andijon shahar Qo'l jangi markazining qo'l jangi o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiiq etilgan (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 20-fevral 01-03/924-son ma'lumotnoma). Natijada, tajriba guruhi sportchilarining "Mavashi geri" usulida to'ldirma to'pni 1 daqiqa davomida tepish 8,59 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqot mavzusi bo'yicha jami 12 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola, xorijiy ilmiy jurnallarda 1 ta maqolalar chop etilgan.

Dissertatsiyaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya 128 sahifa kompyuter matnidan iborat bo'lib, kirish, to'rtta bob, xulosa, amaliy tavsiya, adabiyotlar ro'yxati keltirilgan. Ish 19 ta jadval va 8 ta rasmdan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati asoslangan, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, mavzuning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasi ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi ko'rsatilgan, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, obykti, predmeti, usullari tavsiflangan, tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, olingan natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan, tadqiqot natijalarining joriy qilinishi, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, nashr etilgan ishlar va dissertatsiya tuzilishi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **"Qo'l jangi mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning o'rganilganlik holati va nazariy asoslari"** deb nomlangan birinchi bobda qo'l jangi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari, qo'l jangi mashg'ulotlarini tashkil qilish xususiyatlari, qo'l jangi sportiga xos bo'lgan texnik elementlarni tahlil qilish, qo'l jangi sport turida integral tayyorgarlikni shakllantirish to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Qo'l jangi sport tizimlarida uzoq vaqt davomida ishlab chiqilgan, optimal darajani yaratishga qaratilgan qimmatli shakllar, usullar va vositalar mavjudligini ta'kidlashgan. Jismoniy rivojlanish va tayyorlik har tomonlama rivojlangan shaxs kurash usullarini o'zlashtirishga xos bo'lgan o'ziga xos fazilatlarni rivojlantirish

bilan birga muvofiqlikda qo'llashni tavsiya qilishgan. Boshqa tomondan, bu shakl, vosita va usullardan foydalanish yo'llari yetarlicha o'rganilmagan va ilmiy asoslanmagan. Ular tabiatan tizimli murakkab emas va maxsus muvofiqlashtirish mashg'ulotlari orqali optimal vosita stereotipini shakllantirishdan tashqari, boshqa qobiliyatlarni, shu jumladan axloqiy va irodaviy fazilatlar va vatanparvarlik kompleksini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmaydi. Barkamol shaxsni tarbiyalashning zarur elementi bu qo'l jangi vositalardan foydalanishni tavsiya qilishgan (A.A. Borisov va D.V.Chernov).

S.M.Ashkinzi, A.N.Kochergin, V.V.Kuzminlarning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida harbiy va ichki ishlardagi xodimlarning qo'l jangi mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikni o'rni katta ekanligini ta'kidlashgan. Shu bilan birga qo'l jangida ishlatiladigan atamalar, tovushlarning talaffuzi, mohiyatiga ko'ra, ma'lum bir tartibda kodlangan tasvir-to'lqinli tuzilmalarni yaratish dunyoni adekvat idrok etish uchun psixikani qayta tiklashga, shuningdek, psixikaning ma'lum fazilatlarini rivojlantirish orqali kerakli jismoniy holatga erishishga imkon berishini aytib o'tishgan. Psixologik tayyorgarlik kasbiy jihatdan zarur qobiliyatlarni rivojlantiradi. Ushbu maqsadlar uchun bir qator kanonik matnlar ishlatilgan. Shubhasiz, o'ziga xos ohangga ega jangovar qo'shiqlar ham xuddi shunday maqsadlarda ishlatilsa shug'ullanuvchilarning jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy-amaliy tadqiqotlarida aniqlangan.

Qo'l jang san'ati tizimlari bo'yicha mutaxassislar tomonidan milliy tarixiy tajriba va an'analarni o'rganish, ular yaqin kelajakda jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy sifatida faoliyat yuritishi va bu tajribani yosh avlodga yetkazishi alohida ahamiyat kasb etadi. Ko'rsatilgan qarama-qarshiliklar quyidagi farazni ilgari surishga imkon berdi: milliy jang san'ati tizimlari tajribasini tarixni tahlili va zamonaviy uslubiy adabiyotlarni o'rganish milliy-tarixiy tajribani integratsiyalashning pedagogik texnologiyasini ishlab chiqishga imkon beradi deb taxmin qilindi. Jismoniy tarbiya fanidan pedagogika oliy o'quv yurtlari talabalariga jangovar sport turlarini o'rgatishda qo'l jangi mashg'ulotlarida maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishga e'tibor qaratish tahlillarimiz davomida aniqlandi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotlarning usullari va tashkil etilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tajribalar davomida qo'llanilgan ilmiy tadqiqot uslublari va ularning tashkil qilinishi yoritilgan: ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometriya, YuQS shiddat zonalari hamda matematik-statistika tahlil qilish yordamida qayta ishlash usullari bayon etilgan. Shuningdek, 3 bosqichda o'tkazilgan tadqiqotni tashkil etish to'g'risida batafsil ma'lumot berilgan:

O'rganish 2021-yilda Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabi bazasida bo'lib o'tdi. Tajriba uchun biz sportchilarni ikki guruhga ajratdik - har birida 15 nafar sportchilar jalb qilindi. Nazorat guruhidan farqli o'laroq, tajriba guruhdagi bolalardan kuch va chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish uchun mashg'ulot sikli davomida qo'shimcha mashqlar majmuasidan foydalandik. O'quv va o'quv mashg'ulotlari haftada 6 marta o'tkazildi. Har bir mashg'ulot 80-90 daqiqa davom etdi. Barcha yosh sportchilar bir necha bor shahar, viloyat, viloyatlararo va butun Respublika miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etishdi.

Tadqiqot bosqichlari:

1. Tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiy manbalar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar, ilmiy maqolalar tahlili, dissertatsiya yozish uchun materiallar tanlash (2021-yil sentyabr – dekabr).

2. 1-sonli sport maktabidagi mashg'ulotlar jarayonining mavjud usullari va dasturlarini tahlil qilish va o'z tadqiqotimiz uchun tadqiqot metodikasini ishlab chiqish (2022-yil fevral-aprel).

3. Ta'sis etuvchi va shakllantiruvchi pedagogik tadqiqot o'tkazish (2022-yil may – 2023-yil dekabr).

4. Tadqiqot natijalarini matematik qayta ishlash, natijalarni taqdim etish, amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, dissertatsiyani tayyorlash (2024 yil fevral-may).

Dissertatsiyaning **“Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik ko'rsatkichlarini pedagogik tajribada asoslash”** deb nomlangan uchinchi bobida qo'l jang sport turiga o'rgatishda integral modelini qo'llash xususiyatlari, qo'l jangi bo'yicha sportchilarni tayyorlash dasturining tuzilishi va mazmuni, qo'l jang sporti bo'yicha maxsus muvofiqlashtirish mashg'ulotlari metodologiyasi, qo'l jangini o'rgatishda vatanparvarlik tarbiyasi metodikasi xususiyatlari o'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan.

Tadqiqotimizga tajriba guruhiga 15 nafar va nazorat guruhimizga 15 nafar respondentlar jalb qilindi hamda antropometrik ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Tajriba guruhi sportchilarining tadqiqot oldi antropometrik ko'rsatkichlarini jumladan bo'y balandligi, vazn og'irligi, qo'l va oyoqlar uzunligi hamda ko'krak qafasi aylanasi ko'rsatkichlari aniqlandi.

Biz tadqiqotimiz davomida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqotdan oldingi antropometrik ko'rsatkichlar dinamikasini tahlil qildik (1-rasmga qarang). Rasmga asosan tadqiqot boshida bo'y balandligi o'rtacha tajriba guruhida 168,07 sm, nazorat guruhida esa 169,73 sm, vazn og'irligi tajriba guruhida 59,60 kgni, nazorat guruhida esa 58,13 kg ni tashkil etdi. Qo'llar uzunligi tajriba guruhida 72,20 sm, nazorat guruhida 71.13 smni, oyoqlar uzunligi esa tajriba guruh sinaluvchilarida 89.27 sm va nazorat guruh sinaluvchilarida 90.47 sm. Ko'krak qafasi aylanasi tinch holatda tajriba guruhida 86.40 smni, nazorat guruhida 86.47 sm ekanligi aniqlandi va tahlil qilindi.

Shu bilan birga sportchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashga ham e'tibor qaratdik.

Unga ko'ra tajriba guruhi sportchilarining tadqiqot oldi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari chalqancha uloqtirish, mavashi geri usulida to'ldirma qop tepish, to'ldirma qop 30 soniya davomida urish va turnikda tortilish kabi mezonlardan foydalandik.

Biz tadqiqotimiz davomida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqotdan oldingi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasini tahlil qildik. Rasmga asosan tadqiqot boshida 1-daqiqa davomida chalqancha uloqtirish o'rtacha tajriba guruhida 21,6 marta, nazorat guruhida esa 20,53 marta, mavashi geri usulida 1 daqiqa davomida to'ldirma to'p tepish tajriba guruhida o'rtacha 46,2 marta, nazorat guruhida 47,00 martani tashkil etdi. 30 soniya davomida to'ldirma qop urish tajriba guruhida 45,12 marta, nazorat guruhida 43,73 martani, turnikda tortilishda esa tajriba guruh sinaluvchilarida 14,53 marta va nazorat guruh sinaluvchilarida 15,33 marta tortilgani aniqlandi. Bu ko'rsatkichlar ya'ni tajriba va nazorat guruh

sinaluvchilarining tadqiqotdan oldin texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin ekanligidan dalolat beradi. Bu ko'rsatkichlar ya'ni tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarining tadqiqotdan oldin antropometrik ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin ekanligi tadqiqotimiz boshlash uchun sabab bo'ldi.

Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarining texnik tayyorgarligini oshirish uchun qo'l jangi elementlarni rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Bunda jangovor turish elementlari, harakat ritmi, trayektoriya, qo'l va oyoqlardagi zarbalar, raqibga yoki sherikka uzoq, yaqin, o'rta masofada turish kabi elementlar maxsus vositalar orqali rivojlantirildi. Shu bilan birga egiluvchanlik koordinatsiya va chaqqonlik yetakchi sifatlarini ham rivojlantirishga e'tibor qaratildi (1-jadvalga qarang)

1-jadval

Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni texnik tayyorgarligini oshirish dasturi

T/r	Qo'l jangning elementlari	Texnik elementlarning mazmuni
1	Jangovar holatda turish:	Bir qator dinamik, o'zgaruvchan pozitsiyalarni ifodalaydi; fiksatsiya; zarba berish uchun asosiy pozitsiya sifatida qaraladi, keyin esa harakat; asosiy pozitsiya sportchi tanasi tuzilishining biomexanik xususiyatlari va harakat impulsining uzatilishi bilan belgilanadi.
2	Harakat ritmi:	Nafas olish mashqlari bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Saralangan vositalar, qisman yoki to'liq tuzilgan tizimlarda harakatlar ritmi jangchining individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ikkala holatda ham harakat ritmini va uning nafas olish bilan bog'liq rivojlantiriladi.
3	Traektoriya:	Raqibga nisbatan qarama qarshi usillar, Aylanma usillar shaklli, spiral, jangning boshidan oxirigacha cheksiz harakat tufayli yo'nalishi vaziyatga qarab o'zgaradi.
4	Masofalar:	A. Uzoq B. O'rtacha C. Yarim yaqin V. Yaqin masofada raqibga zarba berishlar
5	Zarbalar: A. Qo'llar B. Oyoqlar	A. Ular qo'l va oyoqlarning turli qismlari bilan turli maqsadlarga qo'llaniladi, asosan yumshoq va aksincha qattiq; kuchli zarbalar mavjudligi; zarbalar texnikaning rivojlanmagan elementi emas, zarbaning istalgan bosqichida bitta zarbani boshqasiga o'zgartirib zarba berish; har qanday pozitsiyadan zarba berish, navbatdagi harakatni davom ettirish. B. Tepish zarbalari, ya'ni zarbadan keyin harakat davom etadi, oyoqlar bilan chekinish kuzatilmaydi; zarba paytida tizza bo'g'imida harakat bo'lmaydi yoki kichik harakatlar kuzatiladi. Kuchli zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi. Harakatni amalga oshirish uchun standart pozitsiyalar ishlatilmaydi, ya'ni ular navbatdagi harakatlarning davomi hisoblanadi.

1-jadval davomi

6	Ta'sir traektoriyasi	Loop shaklidagi, ellipsoidal, sakkiz shakllar; harakatning to'liqiga o'xshash impulsining davomi va tugashi, yo'nalishda - ichkariga, tashqariga, o'zidan uzoqda, jangning boshidan oxirigacha davom ettirish.
7	Harakatning tavsifi	Harakatlarning aniqligi to'g'riligiga sekin va o'ta sekin tezlikda bajarish orqali erishiladi, chunki yuqori aniqlikdagi harakatlar o'zlashtiriladi, tezlik oshadi; uzluksiz, silliq, oqimli, to'liqiga o'xshash harakatlar amalga oshiriladi
8	Harakat texnikasi	Yurish, yugurish, sakrash, salto, umbaloq oshish harakatlari bajartiriladi
9	Texnik harakatlar	Moslashuvchan jangovar sxemani tashkil etuvchi almashtiriladigan mashqlar majmuasi; zarba berishning o'ziga xos usuli jangchining individual xususiyatlariga bog'liq bo'lib, harakatning umumiy holatini saqlab qoladi.
10	Harakat shiddati	Tana qismlarini vertikal ravishda qat'iy yo'naltirish bilan harakatni tashkil etish tufayli minimal energiya sarfi prinsipi; raqibni minimal vaqt ichida, kichik texnik vositalar bilan mag'lub etishi mumkin
11	<p>Maxsus jismoniy sifatlar:</p> <p>A. Egiluvchanlik</p> <p>B. Ikki qo'l bilan bajariladigan zarbalar seriyasi</p> <p>V. Koordinatsion qobiliyatni ustuvorligi (qo'l va oyoqlarning o'zaro bog'liqligi, muvofiqlashtirilgan harakatlari, mushaklararo muvofiqlashtirish, hissiy, mushak tizimlar).</p>	<p>A. Butun tana bo'ylab harakat impulslarining to'liqinsimon uzatilishi, hujumdan tashqari tananing bo'shashishi va hujum paytida bir zumda amalga oshiriladi;</p> <p>B. Ikkala qo'l va oyoqni teng nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishni o'z ichiga oladi, bu chap va o'ng qo'llarni vaqt va makonni eng aniq shaxslarga yaqinlashtiradi;</p> <p>V. Miyaning yuqori darajadagi o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi, bu esa bir vaqtning o'zida harakatlarning bosqichma-bosqich rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydigan zarba kuchlari foydalanish qobiliyatini rivojlanishiga olib keladi. Bir qator ko'rsatkichlarning (tezkor-kuch, kuch, reaksiya tezligi va boshqalar) yaxshilanishiga olib keladigan mushaklar, sensorli analizatorlar va mushak tizimlarining o'zaro ta'siri bilan ifodalanadi.</p>

Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirishda texnik elementlar orqali turli xil masofalardan raqibga zarba berish harakatlaridan ta’sir qilish etish trayektoriyasida aniqlash orqali harakat ritmi nafas olish mashqlari bilan muvofiqlikda bajarildi. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni qo‘l va oyoq zarbalar texnikasiga o‘rgatishda harakatlar shiddati ham inobatga olindi. Raqibni minimal vaqt ichida kichik texnik vositalar bilan mag‘ub etish uchun maxsus jismoniy sifatlar ham rivojlantirildi.

Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda boshlang‘ich, asosiy tayyorlov, musobaqa oldi, musobaqa va tiklovchi tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot vosita va usullarni qo‘llanildi. Buning natijasida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik turlari ko‘rsatkichlari bazasi ham, harakat tajribasi ham kengaytirib borildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorgarlik turlari ko‘rsatkichlari bazasi

Bosqich	Tayyorlov jarayonlari	Asosiy maqsad
Boshlang‘ich bosqich	Jismoniy va psixologik tayyorgarlik, texnik asoslar	Asosiy ko‘nikmalarni shakllantirish
Asosiy tayyorgarlik bosqichi	Texnik va taktik mahoratni rivojlantirish, maxsus mashg‘ulotlar	Musobaqalarga tayyorlash
Musobaqa oldi bosqichi	Chidamlilik, tezlik va reaksiyani oshirish, sparringlar	Yuqori sport formaga o‘tish
Musobaqa bosqichi	Musobaqada taktik yondashuv va ruhiy barqarorlikni saqlash	Yuqori natija ko‘rsatish
Tiklanish bosqichi	Reabilitatsiya, tiklovchi mashqlar va psixologik barqarorlik	Organizmni qayta tiklash va keyingi musobaqalarga tayyorlash

Izoh: qo‘l jangchilarning texnik tayyorgarligi bosqichli tarzda, zarba texnikasi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish orqali yoritilgan.

Tadqiqotimiz davomida tayyorgarlik turlari va tiklovchi vositalarni qo‘l jangi mashg‘ulotlari jarayoniga ta’sirini o‘rganganimizda jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik darajasiga zarba usullari, nafas olish mashqlari, jang san’ati va tiklovchi mashg‘ulotlari kabi maxsus vositalar sezilarli darajada ta’sir qildi. Chunki ular to‘g‘ridan-to‘g‘ri tanani mashg‘ulotga moslashish qobiliyatini va funksional holatini yaxshilashga qaratilgan.

Tadqiqotimiz davomida qo‘l jangi sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash metodikasi ishlab chiqildi. Ushbu metodika tayyorgarlik jarayonini samarali rejalashtirish va qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga yordam beradi. Tayyorgarlik turlari bo‘yicha mashg‘ulot vositalari saralandi hamda ularni me‘yorlari ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang).

**Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqalarga
integral tayyorlash metodikasi**

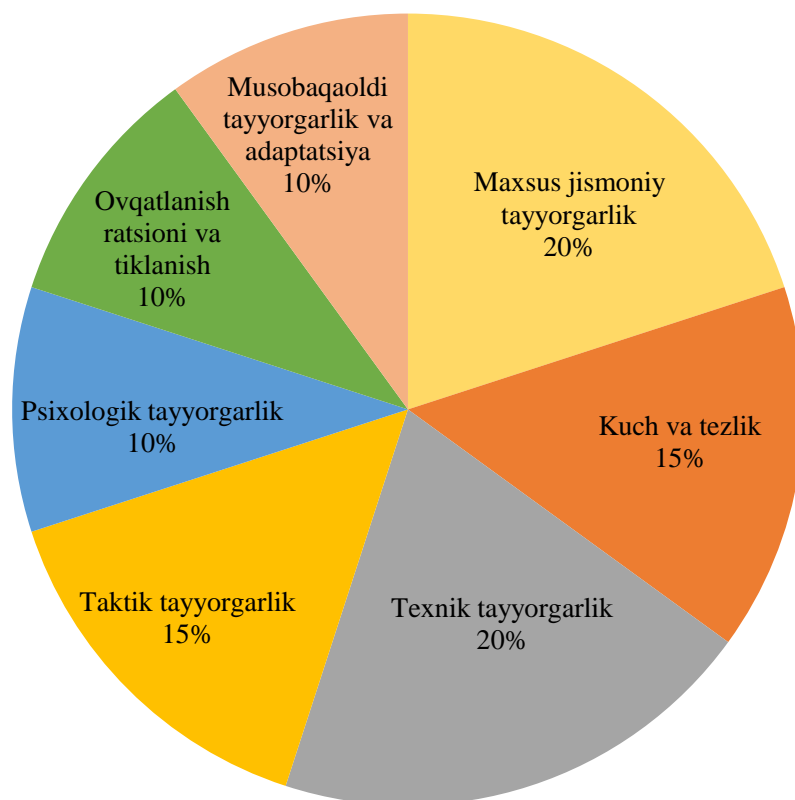
Bosqich	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Maqsad	Mashg‘ulot turi	Davomiyligi	Tavsiyalar
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Kardio va chidamlilik	Yurak tizimini mustahkamlash, umumiy chidamlilikni oshirish	Yugurish, veloergometr, suzish, (intervallar)	4-6 hafta	Har kuni 30-60 daqiqa, YUQS nazorati
Tezkor-kuch	Portlovchi kuch	Zarba kuchini va tezkorlikni oshirish	Og‘irlik bilan mashqlar, plyometrika, tezlik bilan yugurishlar, arqon sakrash	4-6 hafta	Kuch va tezlikni oshirish uchun 2-3 kun kuch mashqlari, 2-3 kun tezlik mashqlari
Texnik tayyorgarlik	Zarba va himoya texnikasi	Hujum zarbalari va himoya usullarini takomillashtirish	Kombinatsiyalar, oyoq harakatlari, blok va qarshi hujumlar	6-8 hafta	Individual va juftlikda bajariladigan mashqlar
Taktik tayyorgarlik	Jang strategiyasi va taktikasi	Raqibni tahlil qilish, raqibga moslashish va taktik sxemalar	Sparring, video tahlil, simulyatsiya janglari	6-8 hafta	Har xil raqiblarga qarshi mashq qilish, jang sharoitlari yaratish
Psixologik tayyorgarlik	Stressga chidamlilik va motivatsiya	Musobaqa oldidan psixologik holatni mustahkamlash	Vizualizatsiya, nafas mashqlari, meditatsiya	4-6 hafta	Musobaqa sharoitlarini takrorlash, diqqatni jamlash mashqlari
Ovqatlanish ratsioni va tiklanish	Optimal ovqatlanish va dam olish	Sportchining energiyasini saqlash va tiklanish jarayonlarini tezlashtirish	Protein, uglevod va yog‘ balansini saqlash, suv ichish tartibi	Butun tayyorgarlik davri	Musobaqa oldidan og‘ir ovqatlarni cheklash, vitamin va minerallar yetarlicha iste‘mol qilish
Musobaqaoldi tayyorgarlik va adaptatsiya	Musobaqaga tayyor holatga yetkazish	Optimal jismoniy va psixologik tayyorgarlik	Yengil sparringlar, maxsus mashqlar, taktik rejani takrorlash	1-2 hafta	Mashg‘ulot yuklamasini kamaytirish, tiklanishga e‘tibor berish

Izoh: Integral tayyorlov metodikasi sportchini har tomonlama rivojlantirib, musobaqada yuqori natijaga erishish uchun zarur asosni yaratadi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika qo‘l janggi sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik turlarini kompleks yondashish orqali rivojlantirish imkonini berdi. Ushbu metodikaning davomiyligi 8 haftani o‘z ichiga olgan bo‘lib, tayyorgarlik turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda sportchilarni ovqatlanish ratsioni, dam olishi va tashqi ta’sirga moslashishi doimiy nazorat qilib borildi. Hafta davomida qo‘l janggi sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda kardio va chidamlilik mashqlaridan foydalanildi. Bu esa, sportchilarning umumiy jismoniy chidamliligini oshirdi. Shu bilan birga, kuch va tezlikni rivojlantirish zarba samaradorligini oshirib, jangdagi reaksiya tezligini yaxshilaydi. Bundan tashqari sportchilarni texnik va taktik tayyorgarligiga ham e’tibor qaratildi. Jumladan texnik tayyorgarligini rivojlantirishda sportchilar zarba va himoya texnikasini takomillashtirib, jang sharoitlariga moslashadi. Taktik mashg‘ulotlar esa raqibning uslubini tahlil qilish va jang strategiyasini shakllantirish imkonini berdi. Psixologik tayyorgarlik esa, mashg‘ulot va musobaqalar davomidagi stresslarga chidamlilik va natijaga erishish uchun motivatsiya berildi. Bu esa, musobaqa oldidan sportchining psixologik barqarorligini oshirdi. Meditatsiya usulidan foydalanishda sportchilarda ongni tinchlantirish, diqqatni jamlashga yordam beradi. U sportchilarning ichki xotirjamligini oshirish, stressni kamaytirish va fikrlarni tartibga solish hamda tez qaror qabul qilib javob qaytarishga yordam beradi. Vizualizatsiya orqali esa jang vaqtida diqqatni jamlash va strategik fikrlash mustahkamlanadi. Bundan tashqari sportchilarni musobaqalarga tayyorlash metodikasida ularning ovqatlanish ratsioni va organizm funksiyalar faoliyatini tiklanish jarayonlariga e’tibor qaratildi. Tog‘ri ovqatlanish va dam olish sportchining mashg‘ulotlar davomida quvvatini saqlash va tez tiklanishiga yordam berdi. Musobaqa oldidan ratsional ovqatlanish va vitaminlar qabul qilish muhim ahamiyatga ega. Musobaqoldi tayyorgarlik va sportchilarni musobaqa sharoitiga moslashishini ham inobatga olindi. Bunda yakuniy bosqich sportchini jismoniy va ruhiy jihatdan musobaqaga to‘liq tayyorlashga qaratildi. Mashg‘ulot yuklamasi kamaytirilib, tiklanish jarayoniga e’tibor berildi.

Ushbu metodika sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga qaratilgan bo‘lib, bosqichma-bosqich tayyorgarlik turlari bo‘yicha ko‘rsatkichlarni oshirishni ta’minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik va taktik jihatlarning ham o‘rganilishi sportchining musobaqada muvaffaqiyat qozonish imkoniyatini oshiradi. Tayyorgarlik jarayonida muvozanatni saqlash, dam olish va to‘g‘ri ovqatlanishga e’tibor qaratish ham muhimligi sababli mashg‘ulot metodikasiga kiritildi. Bu metodika qo‘l janggi sportchilari uchun musobaqaga puxta tayyorgarlik ko‘rishga yordam beradi.

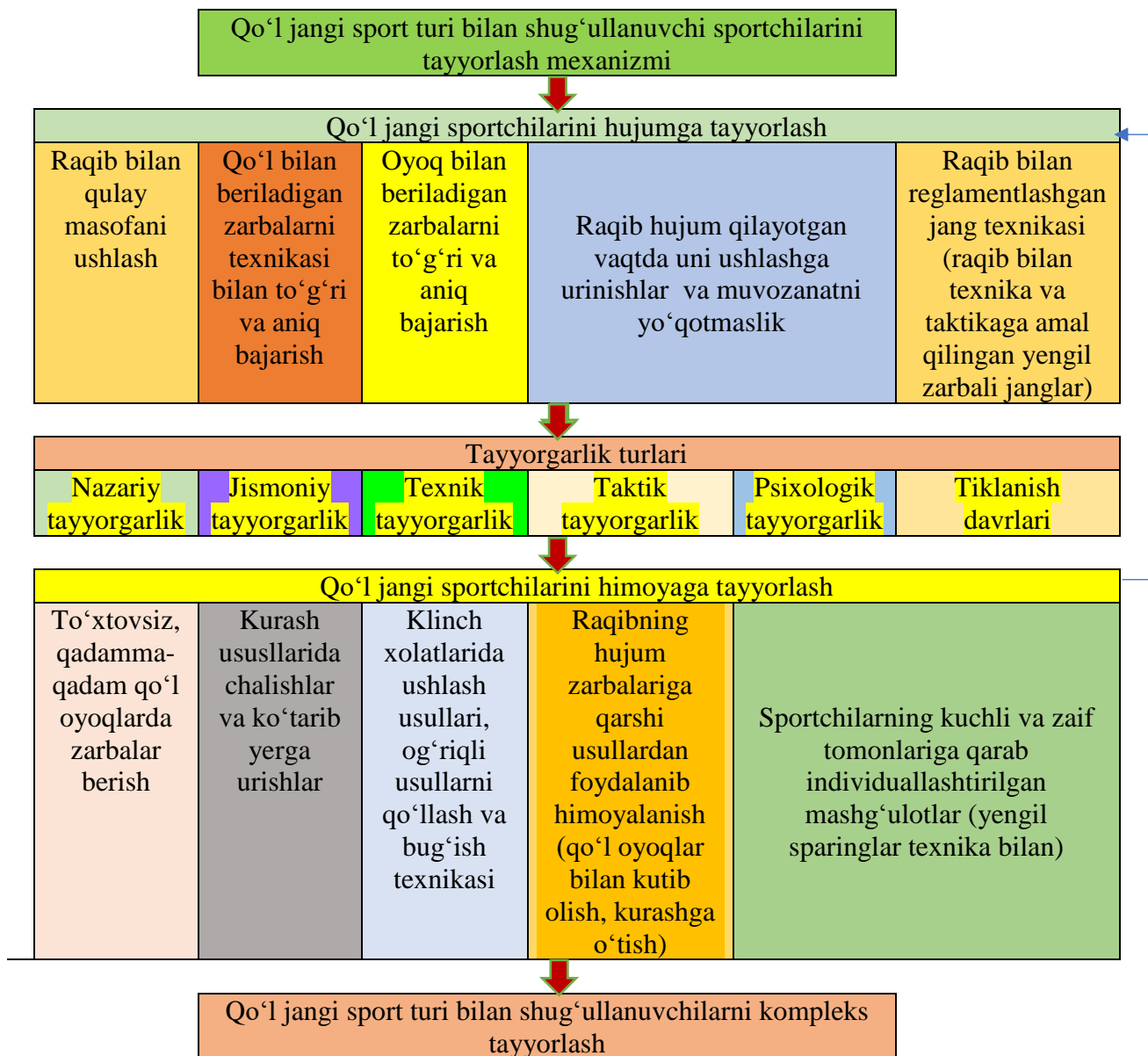
Qo‘l janggi bilan shug‘ullanuvchi sportchilar uchun musobaqalarga tayyorgarlik jarayonining foizli taqsimoti ishlab chiqildi va diagramma ko‘rinishida taqdim etildi. Ushbu diagramma har bir tayyorgarlik yo‘nalishining umumiy jarayondagi foiz nisbati aks ettirilgan. Ushbu sport turning xususiyatlari inobatga olib maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikka eng katta foizlar taqsimlandi. Shu bilan birga, kuch, tezlik va taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun 15 % dan taqsimlandi. Qolgan turlarga esa 10 % dan ajratildi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Musobaqaga tayyorgarlik bosqichlarining foizli taqsimoti

Ushbu diagramma har bir tayyorgarlik turining umumiy tayyorgarlik jarayonidagi ulushini ko'rsatadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20% ajratilib, chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorlikni rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Kuch va tezlik qobiliyatini rivojlantirishga 15% taqsimlandi. Bunda zarba kuchi va tezlikni oshirishga erishildi. Texnik tayyorgarlik 20% taqsimlandi. Bunda asosan, zarbalar, himoya va harakat usullarini takomillashtirildi. Taktik tayyorgarlikka esa 15% ajratildi. Mashg'ulot va musobaqa jarayonida jang strategiyasini ishlab chiqish va qisqa vaqtda moslashish imkonini berdi. Psixologik tayyorgarlik 10% bo'lib, ushbu mashg'ulotlarda stressga chidamlilik va musobaqada yuqori natijaga erishish uchun motivatsiya berib borildi. Tayyorgarlik turlaridan tashqari qo'l janggi sport turi bilan shug'ullanuvchilarni ovqatlanish ratsioni va tiklanishi uchun 10% taqsimlandi. Bunda energiya taqsimoti va tiklanish jarayonini optimallashtirishga erishildi. Musobaqoldi tayyorgarlik va sportchilarni tashqi ta'sirga adaptatsiya qilishga qaratilgan mashg'ulotlarga 10% taqsimlandi. Yuqorida keltirilgan foiz nisbatlarida qo'l janggi bilan shug'ullanuvchilarni musobaqalarga tizimli tayyorlash imkoniyatlari oshirildi.

Qo'l janggi bo'yicha yuqori mutaxsislarni va istiqbolli sportchilarni tayyorlashga e'tibor qaratildi. Qo'l janggi bo'yicha texnik usullarni oddiydan – murakkabga qarab ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirishda sportchilarni texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalar taqsimlandi. Qo'l jangida texnik usullarni bajarilishi tik turgan holatda qo'l va oyoq zarbalari, himoya va qarshi hujumlar kombinatsiyalari ishlab chiqildi (4-rasmga qarang).



4-rasm. Qo‘l jangi mashg‘ulotlarida tayyorgarlik turlarini tizimli rivojlantirish moduli

Biz tomonimizdan tadqiqotlarimiz davomida qo‘l jangi sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqalarda natijaga erishish uchun yuzaga keladigan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va psixologik imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanildi. Shu bilan birga qo‘l jangi sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni yetkachi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ham e‘tibor qaratildi. Ushbu metodika orqali hujumkor taktika, qarshi hujum, faol himoyalash, texnik harakatni amalga oshirish, jangni o‘tkazish, chorlash uslubi, manevrlarni qo‘llash orqali yuqori natijalarga erishish imkoniyatlari oshirildi. Tadqiqot davomida modeldan foydalanish orqali tiklovchi, va sog‘lomlashtiruvchi komponentlari orqali qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorlash imkoniyatlari kengaytirildi. Mashg‘ulotlarda ushbu modelni qo‘llash orqali shug‘ullanuvchilarning salomatlik darajasida ijobiy o‘zgarishlar hamda sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishdi (4-jadvalga qarang).

Qo'l jangi sportchilari uchun reflekslarni rivojlantirish metodikasi

Refleks turi	Refleksning ta'siri	Mashq turi	Natijaviy ta'sir	Sportchi uchun ahamiyati
Qochish refleksi	Ushbu refleks kutilmagan signallar va hujumlarga javoban sportchining reaksiya tezligini belgilaydi. Noto'g'ri rivojlanganida haddan tashqari sezgirlik yoki qo'rquvga olib kelishi mumkin	Kutilmagan hujumlarga javoban takroriy mashqlar: qosh qismiga taqiladigan ipli maxsus kapto'lar	1) Taktill sezgi (tegish orqali his qilish) yaxshilanadi va sportchi zarbalar oldidan tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladi. 2) Kutilmagan tovush va zarbalarga muvozanatni yo'qotmasdan adekvat javob berish shakllanadi	1) Sportchi musobaqada ortiqcha stress va qo'rquvdan xoli bo'ladi. 2) Raqibning harakatlarini tezda tahlil qilish va javob berish qobiliyati shakllanadi
Moro refleksi (haddan tashqari qo'rqish yoki raqib zarbasi bilan bog'liq refleksi)	Agar bu refleks noto'g'ri rivojlangan bo'lsa, sportchi ortiqcha qo'rqoq yoki aksincha tajovuzkor bo'lib qolishi mumkin. Ikkala holatda ham stress darajasi yuqori bo'lib, adrenal gormonining ko'p ishlab chiqarilishi immunitetga salbiy ta'sir ko'rsatadi.	Muvozanat mashqlari, zarba berish va kutilmagan zarbalarga javob qaytarish mashqlari, nafas mashqlari, turgan joyda yerga yoki osmonga qarab aylanishlar va xujumga o'tishlar	1) Vestibulyar (muvozanat) tizimi mustahkamlanadi. 2) Jang paytida kutilmagan holatlarga nisbatan muvozanat va stabil reaksiya shakllanadi.	1) Sportchi ortiqcha stress yoki qo'rquvga berilmaydi. 2) Tanadagi mushaklarning haddan tashqari zo'riqishi kamayadi va harakatlar erkin amalga oshiriladi.
Qo'l va oyoq koordinatsiyasiga ta'siri qiluvchi reflekslar	Ushbu reflekslarning noto'g'ri rivojlanishi qo'l texnikasi, motorika (mayda harakatlar) va umumiy muvofiqlikning sust rivojlanishiga olib kelishi mumkin	Simmetrik mashqlar, maksimal cho'zilish va barmoqlarni siqish mashqlari	1) Sportchining umumiy harakat muvofiqligi yaxshilanadi. 2) Jangovor holat va muvozanat shakllanadi. 3) Miyadagi lateralizatsiya jarayonlari (harakatlarni muvofiqlashtirish) yaxshilanadi	1) Zarba kuchi va yo'nalishi aniq belgilanishi. 2) Qo'l harakatlari aniq va ishonchli bo'lishi. 3) Sportchining zarbalar va harakatlar davomida barqaror bo'lishi

Izoh: Refleks Raqib zarba bermoqchi bo'lsa, sportchi darhol chekinadi, to'sadi yoki qarshi zarba beradi.

Biz tomonimizdan qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni reflekslarni rivojlantirish metodikasi ilmiy yondashuv asosida qayta ishlab chiqildi. Qo‘l janggi sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni refleks turlarini rivojlantirishda refleks mashqlari hamda ularning ta‘siri o‘rganildi (4-jadvalga qarang).

Yuqoridagi jadvalga asosan ushbu metodika sportchilarning reflekslarini rivojlantirish va jang vaqtida reaksiya sifatini oshirish uchun ishlab chiqilgan. Bunda qochish refleksi, Moro refleksi va qo‘l-oyoq koordinatsiyasiga ta‘sir qiluvchi reflekslarni rivojlantirishga e‘tibor qaratildi. Sportchi signal, yorug‘lik yoki to‘satdan berilgan zarbalarga moslashish qobiliyatini shakllantirib, jang davomida muvozanatni saqlash va tez javob berish imkoniyatiga ega bo‘ldi.

Markaziy va vegetativ asab tizimidagi jarayonlar muvozanatining yetarli darajada emasligi, asab tizimining kamolotga yetish bosqichlari bilan yuzaga kelgan normal jismoniy rivojlanishning fiziologik sharoitlariga rioya qilmaslik barcha tana tizimlarining, istisnosiz, shakllanishi va rivojlanishining tabiiy dasturining buzilishiga, bajarilayotgan harakatning motor harakat tuzilishining nomukammalligiga, boshqacha qilib aytganda, tananing funksional tayyorgarligining past darajasiga olib keladi. Kelajakda yuqoridagi birlamchi reflekslarni mashq qilmaslik sportchining past ko‘rsatkichlariga va past malakasiga yoki uning mashg‘ulot davrining uzaytirilishiga ta‘sir qiladi.

Dissertatsiyaning **“Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini pedogagik tahlili”** deb nomlangan to‘rtinchi bobida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulotlarini optimallashtirish, tajriba davomida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi, tadqiqot davomida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni texnik tayyorgarlik dinamikasini o‘rganish, tajriba davomida qo‘l janggi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasini o‘rganish ko‘rsatkichlarini tahlil qilish natijalari batafsil bayon etilgan. Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida antropometrik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi (5-jadvalga qarang).

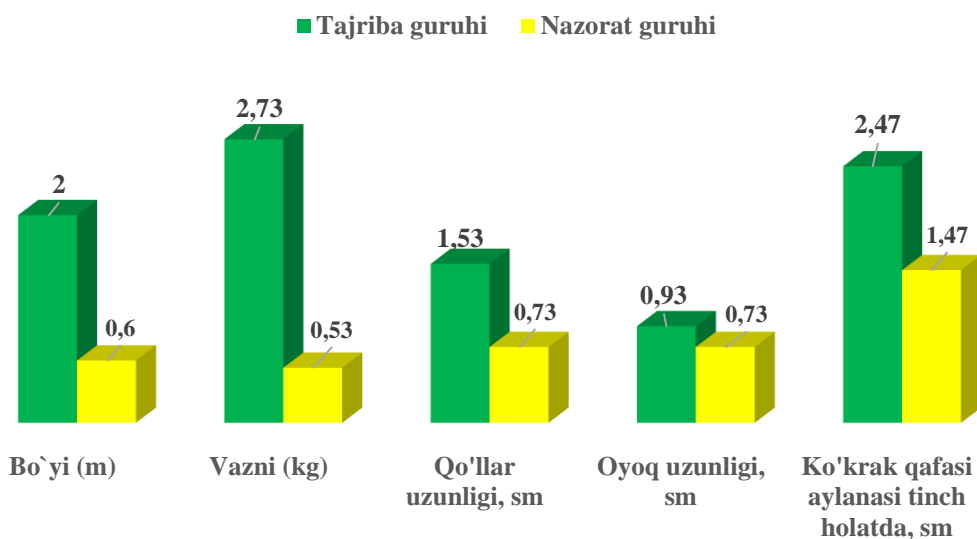
5-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida antropometrik ko‘rsatkichlari (n=30)

T/r	Nazorat ko‘rsatkichlari	Gr	Tajribadan oldin			Tajribadan keyin			t	P
			\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1	Bo‘yi (sm)	TG	168,07	3,06	1,82	170,07	2,79	1,64	2,15	<0,05
		NG	169,73	3,56	2,09	170,33	3,56	2,09	0,42	>0,05
2	Vazni (kg)	TG	59,60	4,36	7,31	62,33	4,22	6,77	2,96	<0,01
		NG	58,13	9,52	16,37	58,66	9,24	15,75	0,14	>0,05
3	Qo‘l uzunligi (sm)	TG	72,20	1,90	2,63	73,73	1,87	2,54	2,29	<0,05
		NG	71,13	0,99	1,39	71,87	0,92	1,27	1,88	>0,05
4	Oyoq uzunligi (sm)	TG	89,27	3,61	4,05	90,80	3,69	4,06	2,23	<0,05
		NG	90,47	2,29	2,54	91,20	2,14	2,35	0,81	>0,05
5	Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda, (sm)	TG	86,40	6,13	7,09	88,87	5,93	6,67	2,95	<0,01
		NG	86,47	6,27	7,25	87,93	6,40	7,28	0,57	>0,05

Izoh: T – tajriba guruhi, N – Nazorat guruhi

Tajriba guruhi sinaluvchilarning bo‘y balandligi o‘rtacha tadqiqotdan oldin 168,07 sm bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin 170,07 sm.ga yaxshilanishiga erishilgan, nazorat guruhi sinaluvchilarning bo‘y balandligi tadqiqot boshida o‘rtacha 169,73 sm ni tadqiqotdan keyin esa 170,33 smni tashkil etdi. Tajriba guruh sportchilarida vazn og‘irligi tadqiqotdan oldin 59,60 kg 6,91%ni tadqiqotdan keyin esa 62,33 kg ekanligi aniqlandi, nazorat guruh sportchilarida tadqiqot boshida 58,13 kg va 16,37%ni tadqiqotdan keyin esa 58,66 kg va 15,75% ekanligi aniqlandi. Tajriba guruh sinaluvchilarida qo‘l uzunligi tadqiqotdan oldin o‘rtacha 7,20 sm va 2,63% ni va tadqiqotdan keyin 73,73 sm va 1,87% ga o‘shish ko‘rsatkichlari aniqlandi, nazorat guruh sportchilari tadqiqot boshida o‘rtacha 71,13 sm va 1,39% ni tadqiqotdan keyin 71,87 sm va 1,27 % ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilari oyoq uzunligi esa tadqiqotdan oldin 89,27 sm va 4,05% ni tadqiqotdan keyin esa 90,80 sm va 3,69% ekanligi, nazorat guruh tadqiqot boshida 90,47 sm va 2,54% ni tadqiqotdan keyin 91,20 sm va 2,35 % ni tashkil etdi. Tajriba guruhi ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tadqiqotdan oldin o‘rtacha 86,40 sm va 7,09% ni tadqiqotdan keyin esa 88,87 sm va 6,67% ni tashkil etganligi, nazorat guruh sportchilari tadqiqot boshida o‘rtacha 86,47 sm va 7,25% ni tadqiqotdan keyin 87,93 sm va 7,28 % tashkil etganligi aniqlandi. (5- rasmga qarang).



5-rasm. Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida antropometrik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=30)

Antropometrik ko‘rsatkichlar tahlilidan ko‘rinib turibdiki tadqiqot boshidagi ko‘rsatkichlar tadqiqot yakunida o‘shishga ya‘ni yaxshilanishga erishilgan. Bu esa biz tadqiqotimiz davomida qo‘llagan metodikani samarali ekanligidir.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun maxsus nazorat me‘yorlaridan foydalanildi. Biroq, ularning tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lishiga qaramay, eksperimental guruhdagi taxminiy qiymatlar nazorat guruhidagidan oshib ketadi. Farqlar sezilarli, bu t student formulasi orqali olingan natijalar bilan tasdiqlangan. Tadqiqotimiz davomida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Unga ko‘ra tajriba guruhi sinaluvchilarida

tadqiqot boshidagi tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlar tadqiqotdan keyin ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. bu esa biz tomonimizdan tadqiqot davomida qo'llagan metodikamizning samarasidan dalolat beradi. Biroq, ularning tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lishiga qaramay, tajriba guruhidagi taxminiy qiymatlar nazorat guruhidagidan oshib ketadi. Farqlar sezilarli bo'lib, bunda jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi (6-jadvalga qarang).

6 -jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=30)

T/r	Nazorat mashqlari	G	Tajribadan oldin			Tajribadan keyin			t	P
			\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1	Chalqancha uloqtirish (1-daqiqa, marta)	TG	21,60	2,61	12,10	26,20	2,60	9,91	4,33	<0,001
		NG	20,53	1,92	9,36	21,93	2,66	12,12	1,48	>0,05
2	Mavashi geri usulida to'ldirma qop tepish (1-daqiqa, marta)	TG	46,20	3,97	8,59	47,53	3,70	7,47	2,13	<0,05
		NG	47,00	3,89	8,16	48,86	3,56	7,44	0,57	>0,05
3	To'ldirma qop urish (30 soniya, marta)	TG	45,13	2,95	6,53	49,53	4,47	9,02	2,85	<0,01
		NG	43,73	2,96	6,78	45,53	3,14	6,89	1,45	>0,05
4	Turnikka tortinish (marta)	TG	14,53	0,64	4,40	16,27	1,03	6,35	4,94	<0,01
		NG	15,33	0,82	5,32	16,93	1,16	6,87	3,90	<0,05

Izoh: T – tajriba guruhi, N – Nazorat guruhi

Jadvalga asosan, tajriba va nazorat guruhi tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyingi texnik ko'rsatkichlari aniqlandi hamda tahlil qilindi. 1 daqiqa davomida chalqancha uloqtirish tadqiqotdan oldin tajriba guruhida o'rtacha 21,60 marta 12,10 % ni tadqiqotdan keyin esa 26,20 marta va 9,91% ni, nazorat guruh sportchilarida tadqiqotdan oldin o'rtacha 20,53 marta 9,36 % ni tadqiqotdan keyin esa, 21,93 marta va 12,12 % ni, mavashi geri usulida to'ldirma to'pni 1 daqiqa davomida tepish nazorat testini tajriba guruhi sportchilarida tadqiqotdan oldin o'rtacha 46,20 marta va 8,59 % ni tadqiqotdan keyin 49,53 marta va 3,70% ni, nazorat guruh sportchilarida tadqiqotdan oldin o'rtacha 47,00 marta va 8,16 % ni tadqiqotdan keyin 48,86 marta va 7,44% ni, 30 soniya davomida to'ldirma to'p urish tajriba guruh sportchilarida tadqiqotdan oldin o'rtacha 45,13 marta 6,53% ni tadqiqotdan keyin esa 49,53 marta va 9,02% ni, nazorat guruh sportchilarida tadqiqotdan oldin o'rtacha 43,73 marta 6,78 % ni, tadqiqotdan keyin esa, 45,53 marta va 6,89% ni, turnikda tortilish tajriba guruh sportchilarida tadqiqotdan oldin o'rtacha 14,55 marta va 4,40 % ni va tadqiqotdan keyin 16,27 marta va 6,35%ni nazorat guruh sportchilarida tadqiqotdan oldin o'rtacha 15,33 marta va 5,32 % ni, tadqiqotdan keyin 16,93 marta va 6,87% ni tashkil qildi.

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasini ham tahlil qildik. Unga asosan 1-daqiqa davomida chalqancha uloqtirishda tajriba guruhida 21,3% ga nazorat guruhida

18,35% ga, mavashi geri usulida 1 daqiqa davomida to'ldirma qop tepish tajriba guruhida 7,22 % ga nazorat guruhida esa 6,09 % ga, 30 soniya davomida to'ldirma qop urish tajriba guruhida 12,35% ga nazorat guruhida esa 6,52 % ga, turnikda tortilish tajriba guruhida 13,2 % ga va nazorat guruhida 9,22 % ga nisbiy o'sish kuzatildi.

Bu ko'rsatkichlarni tahlil qilish orqali tajriba guruhi sportchilarida texnik harakatlarni bajarishda nisbiy o'sish ijobiy ekanligi aniqlandi. Bu esa o'z navbatida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik elementlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish samarali ekanligidandir. Bu ko'rsatkichlardan ko'rinib turibdiki tajriba guruh sportchilarining texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'sish kuzatildi. Tadqiqotimiz davomida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan majmuamiz o'z samarasini berganligidan dalolat.

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan ko'rinib turibdiki, biz qo'llagan maxsus mashqlar majmuasi, taktik tayyorlas uslubiyati, klaviaturlarga taktik elementlarni singdirib qo'llash uslubiyati hamda reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vosita va usullari o'z samarasini berdi. Tajriba guruh ishtirokchilarida ko'zga ko'rinarli darajada o'sish dinamikasi kuzatildi.

XULOSALAR

Dissertatsiya mavzusi doirasida to'plangan manbalar, olib borilgan kuzatuv, mutaxassislarning fikr-mulohazalarini umumlashtirish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy pedagogik tahliliga asosan quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Tadqiqot mavzusi bo'yicha ilmiy izlanishlar yuzasidan mamlakatimiz va xorijiy adabiyotlarida yoritilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarini pedagogik qiyosiy tahlil qilish, qo'l jang sport turi jismoniy tarbiya milliy tizimlarini shakllantirish, tarixiy davrlarda raqobatbardosh madaniyat jismoniy tarbiya tizimining funksiyalarini, shuningdek, ma'lum bir xalqqa xos bo'lgan o'ziga xos vositalar va usullardan foydalangan holda odamlar o'rtasida jismoniy tarbiya va rivojlanish holati ustidan jamoatchilik nazoratini amalga oshirishda muhim sport turi sanaladi. Qo'l jangi san'atining jismoniy tayyorgarlik xususiyatlariga va jangni o'tkazish uslubiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan aniq xususiyati, ikki tomonlama qobiliyatning keskin rivojlanishi (ambidexterityga maksimal darajada yaqinlashish bilan), koordinatsion qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish, organizm faoliyatining ishonchliligi va samaradorligini oshirishga asoslangan majmuaviy tizim mavjud emasligi, ushbu yo'nalishda keng ilmiy tadqiqotlarni olib borish zarurati to'g'risida dalolat beradi.

2. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlashda texnik elementlarini (tik turish, harakat ritmi trayektoriya, zarbalar, harakat shiddati) xususiyatlariga asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar qo'l jangi o'quv-mashg'ulotlariga joriy etilgan. Natijasida Tajriba guruhi sinaluvchilarning bo'y balandligi o'rtacha tadqiqotdan oldin 171,07 sm va 3,49%ni bo'lgan bo'lsa tadqiqotdan keyin 172,13 sm va 3,35% ga yaxshilanishiga erishildi.

3. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda moslashish, rivojlantirish, davolovchi gimnastika, tiklovchi vositalarni muvoffiqlikda qo‘llash modelini takomillashtirish orqali qo‘l janggi bilan shug‘ullanuvchilarda chalqancha yotgan holda gavdani oldinga ko‘tarish tadqiqot boshida 41,46 martaga tadqiqotdan keyin esa 45,93 marta bajarishga erishildi.

4. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda moslashish, rivojlantirish, davolovchi gimnastika, tiklovchi vositalarni muvoffiqlikda qo‘llash modelini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar qo‘l jangi o‘quv-mahg‘ulotlarida qo‘llanilgan. Natijada mavashi geri usulida to‘ldirma to‘pni 1 daqiqa davomida tepish nazorat testini tadqiqotdan oldin o‘rtacha 46,2 marta va 8,59 % ni tadqiqotdan keyin 49,53 marta va 7,47% yaxshilandi.

5. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarini chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun miya funksiyalarini laterizatsiya qilish bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan birlamchi qochish, moro, palmar, plantar, assimetrik, servikal-tonik, orqa miya galland reflekslarini tarbiyalash bo‘yicha taklif va tavsiyalar qo‘l jangi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etilgan. Natijada 30 soniya davomida to‘ldirma to‘p urish tadqiqotdan oldin o‘rtacha 43,73 marta 14,00% ni tadqiqotdan keyin esa 49,13 marta va 10,52% o‘shishga erishildi.

6. Tadqiqot davomida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksini qo‘llash orqali 1 daqiqa davomida chalqancha uloqtirish tadqiqotdan oldin o‘rtacha 21,60 marta 12,10 % ni tadqiqotdan keyin esa 26,20 marta va 9,91% ni, mavashi geri usulida to‘ldirma to‘pni 1 daqiqa davomida tepish nazorat testini tadqiqotdan oldin o‘rtacha 46,2 marta va 8,59 % ni tadqiqotdan keyin 49,53 marta va 7,47% ni, 30 soniya davomida to‘ldirma to‘p urish tadqiqotdan oldin o‘rtacha 43,73 marta 14,00% ni tadqiqotdan keyin esa 49.13 marta va 10.52% ni, turnikda tortilish tadqiqotdan oldin o‘rtacha 22,73 marta va 7,34 % ni va tadqiqotdan keyin 25,73 marta va 4,97% tashkil qildi. Bu ko‘rsatkichlardan ko‘rinib turibdiki, Tajriba guruh sportchilarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham ijobiy o‘shish kuzatildi. Tadqiqotimiz davomida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilar mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan majmuamiz o‘z samarasini berganligidan dalolat beradi.

7. Tajriba guruhi sportchilarining tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlil qildik 30 metr masofaga yugurishda tadqiqotdan oldin o‘rtacha 3,97 soniya tadqiqotdan keyin esa 3,87 soniyaga, turgan joyidan uzunlikka sakrash testini bajarganda tadqiqot boshida 194,66 smga va tadqiqotdan keyin 223,13 smga, chalqancha yotgan holda gavdani oldinga ko‘tarishni tadqiqot boshida 41,46 martaga tadqiqotdan keyin esa 45,93 martaga, arg‘amchida sakrash tadqiqotdan oldin 134,60 martaga tadqiqotdan keyin 141,73 martaga, yerga tayangan holda qollarni bukib yozish tadqiqotdan oldin 24,13 martaga tadqiqotdan keyin 29,60 martaga, 4x10 moksimon yugurishda tadqiqotdan oldin 9,64 martaga tadqiqotdan keyin 9,52 martaga jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yaxshilanganligi aniqlandi. Bu ko‘rsatkichlardan tajriba guruh sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida ijobiy o‘shishga erishildi.

8. Qo‘l jangi san‘atini o‘rgatishda jismoniy tarbiya fanidan milliy-tarixiy tajribani integratsiyalash bo‘yicha taklif etilayotgan pedagogik texnologiya talabalarning “qo‘l jang” mashg‘ulot mazmunini ishonchli ($P < 0,05$) tananing egiluvchanlik qobiliyatining qoniqarli darajasini saqlab qolgan holda, o‘quvchilarning vatanparvarlik tarbiyasidagi ijobiy o‘zgarishlarga erishildi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Qo‘l jangida zarur bo‘lgan tananing zaxira qobiliyatlarini rivojlantirish uchun universal stimulyator – bu vosita almashinuvi, bu ham mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Harakatlarni almashtirishning yuqori darajasi aniq kombinatsiyalar va oldindan belgilangan amaliyot usullarining yo‘qligi va mashg‘ulot davomida sheriklarning tez-tez o‘zgarishi bilan belgilanadi. Ushbu maqsadlarga ideomotor trening usuli (haftasiga 3–4 marta, 10–15 daqiqa davomida) va turli analizatorlarni cheklash usuli (masalan, ko‘zlarni bog‘lab sparring: 2 raund x 1,5 daqiqa) qo‘llaniladi. Kerakli ritm va tezlik tuyg‘usiga erishish uchun mashg‘ulotlar davomida musiqa tempi 110–140 BPM oralig‘ida bo‘lishi tavsiya etiladi.

2. Yangi vosita ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida to‘g‘ri bajarish texnikasiga erishish uchun o‘rganilayotgan harakatning o‘ziga xos tasvirini ko‘rish-motor sezgilar va hislar orqali shakllantirish, elementlarni turli texnik o‘rgatish vositalaridan foydalangan holda namoyish qilish, harakat tuzilishini o‘zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan, yaxlit mashq (oddiy harakatlar uchun 3–4 takror, 2–3 yondashuv), agar mashq yoki harakat oddiy bo‘lsa yoki uni qismlarga bo‘lib bajarish, ajratilgan mashq (murakkab harakatlar uchun har bir qismni 3–5 daqiqa davomida mashq qilish), agar harakat murakkab bo‘lsa yoki o‘rganish uchun uni alohida elementlarga bo‘lish tavsiya etiladi.

3. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilar kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha qo‘llashga doir tabaqalashtirilgan vositalarni qo‘llash tavsiya etiladi. Masalan: og‘irlik bilan press mashqlari (60–70% maksimal og‘irlikda, 8–10 takror, 3–4 yondashuv), to‘ldirma to‘p bilan zarba (3–5 kg, 10–12 marta), arqon sakrash (3–5 daqiqa), plyometrik sakrashlar (8–10 takror, 3 yondashuv).

4. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilar uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar qo‘l janggi bilan shug‘ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim sanaladi. Masalan, umumiy tayyorgarlik uchun 5–10 km yugurish, suzish (20–30 daqiqa), aylanma mashg‘ulot (stansiyalar asosida) haftasiga 2–3 marta bajarilishi tavsiya etiladi. Maxsus tayyorgarlik uchun esa oyoq harakatlari kombinatsiyasi (3 raund x 2 daqiqa), tezlikli yugurish (10x30 m, 3 seriya), sparring (2–4 raund, haftasiga 2–3 marta) kabi mashqlar qo‘llaniladi.

5. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda maxsus musobaqa tayyorgarligini samarali rejalashtirish bo‘yicha me‘yorlarni nazorat mashg‘ulotlarida 1-daqiqa davomida chalqancha uloqtirish, mavashi geri usulida to‘ldirma to‘pni 1 daqiqa davomida tepish, 30 soniya davomida to‘ldirma to‘p urish kabi mezonlardan foydalanish tavsiya etiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

НУРМЕДОВ НУРМУХАММЕД АХМЕД УГЛИ

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
РУКОПАШНЫМ БОЕМ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик - 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за № В2024.4.PhD/Ped8884.

Докторская диссертация выполнена в Навоийском государственном педагогическом институте.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.jtsu.uz и информационно-образовательном портале "Ziyonet" по адресу (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	Хужамкелдиев Гафур Султан угли доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Официальные оппоненты::	Газиев Шукуржон Шухрат угли Доктор педагогических наук, доцент Анашов Валихан Джумахонович доктор философии по педагогическим наукам, (PhD), профессор
Ведущая организация:	Ургенчский государственный университет имени Абу Райхана Беруни

Защита диссертации состоится "____" "_____" 2025 г. в ____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Металлурглр, дом 15. Тел: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz, «Дом культуры» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, малый зал заседаний, на 2 этаже.).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан "____" _____ 2025 года
(реестр протокола рассылки № ____ от "____" _____ 2025 года)

Р.М.Маткаримов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.п.н (DSc), профессор

М.А.Ибрагимов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

А.Н.Шопулатов
Председатель научного семинара
при совете по присуждению
ученых степеней д.п.н.(DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В последние годы в мировом масштабе совершенствуется эффективная система подготовки квалифицированных спортсменов. Эффективная организация тренировок спортсменов, занимающихся рукопашным боем, правильное планирование многолетнего тренировочного процесса и подготовка перспективных спортсменов высокого уровня для соревнований является комплексным процессом. Усложняющаяся конкурентная среда на международных спортивных аренах и необходимость достижения стабильных, высоких спортивных результатов на крупных соревнованиях, а также обострение борьбы за стабильные спортивные результаты на соревнованиях мирового уровня ставят перед специалистами и тренерами важные задачи. Поэтому в процессе эффективной подготовки занимающихся рукопашным боем приобретает особое значение внедрение в практику современных средств и методов тренировок, определяющих высокую результативность на соревнованиях путем развития их специальной физической подготовки.

В мировой практике проводится множество научных исследований по проблемам создания системы многолетней подготовки занимающихся рукопашным боем, повышения их мастерства и специальной работоспособности, выбора методической направленности учебно-тренировочного процесса, рационального использования средств общей и специальной подготовки. Интенсификация соревновательного процесса в рукопашном бое и эффективная подготовка юных спортсменов требует от ученых и тренеров рационализации современных средств и методов. Эффективная организация предсоревновательной подготовки занимающихся данным видом спорта и развитие их специальной физической подготовки с учетом интенсивности соревновательной деятельности остается одной из актуальных проблем, требующих решения.

В нашей республике важное значение приобретает дальнейшая популяризация вида спорта рукопашного боя среди населения, особенно молодежи, военнослужащих Вооруженных Сил и сотрудников правоохранительных органов, укрепление материально-технической базы сферы, а также налаживание новой системы подготовки квалифицированных кадров, тренеров и судей, а также их подготовки в качестве профессиональных спортсменов. Определены задачи, такие как «обеспечение участия членов национальной сборной команды по рукопашному бою в престижных международных соревнованиях и достижение высоких результатов национальными сборными командами на престижных спортивных состязаниях»¹. В настоящее время в спортивной практике требуется разработать приемлемую систему многолетней подготовки, достичь высоких результатов в соревновательной деятельности и разработать меры, направленные на приведение учебно-тренировочного процесса в

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта рукопашный бой» ПП-287, 1-5 стр., от 20 июня 2022 года www.Lex.uz

соответствие с требованиями соревновательной деятельности. Это свидетельствует о масштабности проблемы внедрения эффективных средств и методов в занятия, развитие специальных способностей занимающихся рукопашным боем, является одним из основных аспектов и является важной задачей достижения высоких результатов на соревнованиях. Незнание вопросов организации учебно-тренировочного процесса с учетом специальной физической подготовки спортсменов, а также развития силовых и скоростно-силовых способностей остается одной из важных задач, стоящих перед учеными и специалистами данной сферы.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных в Указе Президента Республики Узбекистан №УП-5924 от 24 января 2020 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан," Постановлениях Президента Республики Узбекистан №ПП-414 от 3 ноября 2022 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физической культуры и спорта" и №ПП-287 от 20 июня 2022 года "О мерах по дальнейшему развитию вида спорта рукопашный бой," а также способствует повышению популярности рукопашного боя среди населения, особенно молодежи, военнослужащих Вооруженных Сил и сотрудников правоохранительных органов, и реализации задач, обозначенных в ряде нормативно-правовых документов, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках развития науки и технологий республики, связанных с приоритетным направлением I. «Формирование и пути повышения систем инновационных идей информационного общества в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства».

Степень изученности проблемы. Ф.А.Керимов, Л.П.Югай, Р.Д.Халмухамедов, Р.С.Саломов, Н.А.Тастанов, О.Ж.Дадабоев, Ш.Ш.Газиев, В.Д.Анашов² и другие специалисты нашей страны, провели различные научные исследования по вопросам программ по боевым искусствам, разработки комплекса специальных упражнений в развитии силовых и выносливых способностей студентов-спортсменов, занимающихся рукопашным боем, развития специальной подготовки и технической подготовки в военных учебных заведениях.

В исследованиях ученых стран Содружества Независимых Государств (СНГ), таких как Л.П.Матвеев, А.А.Карелин, В.Ф.Бойко, В.Н.Платонов,

² Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.; Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005. - 133 с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовка единоборцев на этапах годового цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Darslik. – Т., 2015. – 287 б., Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 б., Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2021. – 348 б.

Г.С.Туманян, Ю.В.Верхошанский, Ж.К.Холодов, В.М.Засиорский⁵³ проведены научные исследования по вопросам разработки методики развития скоростно-силовых способностей в спортивных занятиях по единоборствам, разработки методики применения тактических планов различными способами в рукопашном бою, а также формирования предсоревновательной подготовки занимающихся рукопашным боем

По внедрению модельных характеристик подготовки спортсменов к единоборствам М.Смит долгое время разрабатывал правильные национальные системы боевых искусств, комплекс форм, методов и средств, направленных на создание оптимального уровня, а также использование военных средств в спортивных секциях при подготовке детей 9-11 лет на этапе начальной подготовки к военному виду спорта рукопашный бой были исследованы J.Lacour, L.Messonnier, M.Bourdin, по развитию специальной физической и психологической подготовки на занятиях рукопашным боем - В.Р.МсКай, D.H.Paterson, J.M.Kowalchuk⁴ и другими.

Анализ литературы показал, что хотя в ряде важных исследовательских работ, успешно внедряемых в спортивную практику, были проведены научные исследования по организации учебно-тренировочных занятий лиц, занимающихся рукопашным боем, научные исследования, направленные на развитие их физической подготовленности и специальных физических способностей, а также силовых и скоростно-силовых способностей, проведены недостаточно, в системе подготовки лиц, занимающихся рукопашным боем, разработки, развивающие специальные физические способности, реализованы недостаточно.

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках пункта 34.2 стратегии и перспективного плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по теме: "Применение новых педагогических технологий на занятиях в образовательных учреждениях единоборств".

³ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с., Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – С. 150-158.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с., Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2006.–591 с. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 236 с., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2008. – 204 с. Засиорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / М: Спорт, 2019 – 200 с.;

⁴ Smith M. (2008) Anaerobic Metabolism Characteristics of Female Boxers in Different Competitive Levels / M. Smith //Journal of Shenyang Institute of Physical Education, Vol. 27, Issue 2, P. 11-15.; Lacour J. (2009) Physiological correlates of performance. Lacour J, Messonnier L., Bourdin M. Case study. Eur. J Appl Physiol.- № 106. -P. 407-413; McKay B.R. (2009) Effect of short-term high-intensity interval training vs. continuous training on O2 uptake kinetics, muscle deoxygenation, and exercise performance, McKay B.R., Paterson D.H., Kowalchuk J.M., J Appl Physiol.,107. -P.128-138

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по повышению эффективности подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем, к соревнованиям.

Задачи исследования:

разработка эффективной методики, направленной на повышение технического мастерства спортсменов по рукопашному бою в процессе подготовки к соревнованиям;

совершенствование методики интегральной подготовки занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочном процессе;

разработка индивидуальной методики тренировок, направленной на физическую подготовку спортсменов с учетом сильных и слабых сторон соперника;

повышение скорости реакции спортсмена на неожиданные сигналы и атаки для развития скоростных качеств у занимающихся рукопашным боем;

Объект исследования процесс учебно-тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся рукопашным боем в спортивных школах №1 и №2 города Нукуса Республики Каракалпакстан.

Предмет исследования дифференцированная методика развития силовых и скоростно-силовых способностей с учетом показателей специальной физической подготовленности занимающихся рукопашным боем.

Методы исследования. В исследовании использовались такие методы, как изучение и анализ научно-методической литературы; анализ и синтез передового опыта, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

В целях повышения эффективности тактических действий в соревновательной деятельности бойцов рукопашного боя на этапе тренировок расширены возможности сбалансированного выполнения технических приемов за счет отработки боевой стойки, выполнения основных ударов с четырех дистанций в различных позициях с учетом интенсивности ритма, траектории, силы ударов и интенсивности движений;

усовершенствована методика интегральной подготовки спортсменов различных весовых категорий за счет использования плиометрических упражнений с дополнительными отягощениями на руках, плечах и туловище, бега с различными ускорениями, спаррингов и имитационных поединков, отработки блоков и контратак с целью повышения силы и скорости ударов бойцов рукопашного боя;

повышены возможности эффективного выполнения контратакующих действий за счет применения в предсоревновательном цикле удушающих и болевых приемов, нанесения проприоцептивных контролирующих ударов по противнику, выведения его из статического и динамического равновесия, выполнения бросковой техники в стойке при защитных действиях в положении стоя и в партере во время поединка;

расширена возможность точного определения силы и направления удара за счет развития рефлексов, влияющих на координацию рук и ног, при

нанесении адекватных ответных ударов без потери равновесия в ответ на неожиданные и высокоинтенсивные атакующие действия бойцов рукопашного боя.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана дифференцированная методика применения для развития силовых и скоростно-силовых способностей занимающихся рукопашным боем;

разработаны научно-методические рекомендации по повышению уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочном процессе;

разработаны нормативы по эффективному планированию специальной соревновательной подготовки с учетом показателей специальной физической подготовленности занимающихся рукопашным боем.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов экспериментальных исследований подтверждается обоснованностью теоретической и методической базой, логической последовательностью научных исследований, мнением отечественных и зарубежных ученых в области методологии теории познания (диалектический метод познания) и теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также тренеров-практиков в области физической культуры и спорта, применением соответствующих задач исследований и взаимодополняющих друг друга методов исследования и обработкой полученных данных методами математической статистики. Достоверность предложений и практических рекомендаций, представленных в диссертации, обосновывается необходимостью решения концептуальных проблем теории и методики силовой и скоростно-силовой подготовки занимающихся рукопашным боем.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в дальнейшем обогащении с научной и практической точки зрения системы подготовки с учетом показателей специальной физической подготовленности занимающихся рукопашным боем, четком планировании тренировочного процесса, основанного на соревновательной деятельности в оптимальных условиях подготовки занимающихся рукопашным боем в современной спортивной практике и служит разработке дифференцированной методики и норм по определению специальной соревновательной подготовки лиц, занимающихся рукопашным боем.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что они позволяют повысить конкурентоспособность занимающихся рукопашным боем, провести научный анализ учебно-тренировочной деятельности и разработать модельные характеристики силовых и скоростно-силовых упражнений с учетом показателей специальной физической подготовки.

Внедрение результатов исследования. по результатам научно-исследовательских работ по повышению эффективности подготовки к соревнованиям занимающихся рукопашным боем:

В целях повышения эффективности тактических действий в соревновательной деятельности рукопашных бойцов на этапе тренировочного занятия предложения и рекомендации по выполнению основных ударов в боевой стойке, интенсивности ритма, траектории, ударов, интенсивности движения в переменных позициях с расположением на четырех видах дистанций внедрены в учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою спортивной школы No1 и No2 города Нукуса (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан No01-03/924 от 20 февраля 2025 года). В результате рост испытуемых экспериментальной группы улучшился на 14,3%;

Предложения и рекомендации по использованию таких комбинаций, как плиометрические упражнения, бег с различными ускорениями, спарринговые и симуляционные схватки, блокирование, контратака с использованием дополнительных тяжестей на руку, щеку и корпус с целью повышения силы и скорости удара бойцов-рук были внедрены в учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою в спортивной школе No 2 города Нукуса. (Справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан No 01-03/924 от 20 февраля 2025 г.). В результате увеличилось на 15,7% в упражнении лежа на спине с поднятием туловища вперед;

Предложения и рекомендации по применению удушающих и болевых приемов в предсоревновательном цикле при выполнении защитных действий в стойке и партере в рукопашном бою, нанесении проприоцептивных управляющих ударов по противнику, выведении из статической и динамической устойчивости, выполнении технических действий бросков в положении стоя, были внедрены в учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою в специализированной спортивной школе по спортивным единоборствам Бухарской области (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан No 01-03/924 от 20 февраля 2025 г.). В результате у спортсменов экспериментальной группы броски на спине в течение 1 минуты улучшились на 12,10%;

Предложения и рекомендации по воспитанию рефлексов, влияющих на координацию рук и ног при нанесении адекватных ответных ударов, не теряя равновесия при неожиданных и высокоинтенсивных ударах в процессе ответа на атакующие действия рукопашных бойцов, были внедрены в учебно-тренировочный процесс рукопашного боя Андижанского городского центра рукопашного боя (Справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан No 01-03/924 от 20 февраля 2025 г.). В результате у спортсменов экспериментальной группы удара по набивным мячам в течение 1 минуты методом "Маваши гери" улучшились на 8,59%.

Апробация результатов исследования: Результаты исследований обсуждались на 3-х международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования:

По теме диссертации опубликовано 12 научно-методических работ, в том числе, 3 статьи в научных изданиях (2-в республиканских, 1-в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей Аттестационной Комиссией при

Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 8 рисунка, 29 таблиц, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации состоит из 128 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обосновывается актуальность выбранного направления исследования, излагаются сведения об уровне изученности данной проблемы на основе материалов отечественных и зарубежных научных исследований по теме диссертации, определены цель, задачи, объект и предмет исследования. Раскрыто соответствие научной работы основным направлениям развития науки и педагогических технологий, а также сведения о научной новизне работы, достоверности полученных в ходе исследования результатов, теоретической и практической значимости, внедрение результатов исследования в практику, структура и объем диссертационной работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Состояние изученности и теоретические основы организации и проведения занятий по рукопашному бою»** приведены сведения об особенностях развития физической подготовленности спортсменов рукопашного боя, особенностях организации тренировок по рукопашному бою, анализе технических элементов, характерных для рукопашного боя, формировании интегральной подготовки в рукопашном бою.

Выявлено, что в спортивных системах рукопашного боя существуют ценные формы, методы и средства, которые были разработаны на протяжении длительного времени и направлены на создание оптимального уровня. Физическое развитие и подготовленность всесторонне развитой личности рекомендуется применять в соответствии с развитием специфических качеств, характерных для овладения приемами борьбы. С другой стороны, пути использования этих форм, средств и методов недостаточно изучены и научно не обоснованы. Они не имеют системной сложности по своей природе и, помимо формирования стереотипа оптимального средства через специальные координационные занятия, не учитывают особенности развития других способностей, в том числе нравственно-волевых качеств и патриотического комплекса. Необходимым элементом воспитания гармонично развитой личности является использование средств рукопашного боя (А.А. Борисов и Д.В. Чернов).

В многолетних научных исследованиях С.М.Ашкинзи, А.Н.Кочергина, В.В.Кузьмина подчеркивается большое значение психологической подготовки на занятиях по рукопашному бою военнослужащих и сотрудников органов внутренних дел. В то же время термины, используемые в рукопашном бою, произношение звуков, по сути создание изобразительно-волновых структур,

закодированных в определенном порядке, позволяют восстановить психику для адекватного восприятия мира, а также достичь желаемого физического состояния за счет развития определенных качеств психики. Психологическая подготовка развивает профессионально необходимые способности. Для этих целей использовался ряд канонических текстов. Несомненно, в научно-практических исследованиях установлено, что боевые песни со своеобразной мелодией положительно влияют на физическое состояние занимающихся, если они используются в тех же целях.

Особое значение имеет изучение национального исторического опыта и традиций специалистами по системам рукопашного боевого искусства, их будущая деятельность в качестве учителей физической культуры и тренеров, а также передача этого опыта подрастающему поколению в ближайшем будущем. Выявленные противоречия позволили выдвинуть следующую гипотезу: предполагалось, что анализ исторического опыта национальных систем боевых искусств и изучение современной методической литературы позволят разработать педагогическую технологию интеграции национально-исторического опыта. В ходе нашего анализа было установлено, что при обучении студентов педагогических вузов боевым видам спорта в рамках физической культуры особое внимание уделяется развитию специальной подготовки на занятиях по рукопашному бою.

Во второй главе диссертации, озаглавленной «**Методы и организация исследования**», описаны методы научного исследования и их организация, использованные в ходе экспериментов: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, антропометрия, зоны интенсивности ССС и методы обработки с помощью математико-статистического анализа. Также представлена подробная информация об организации исследования, проводимого в 3 этапа:

Изучение проводилось в 2021 году на базе спортивной школы №1 города Нукус. Для эксперимента мы разделили спортсменов на две группы - в каждую было привлечено 15 спортсменов. В отличие от контрольной группы, для развития силовых и выносливых способностей у детей экспериментальной группы в течение тренировочного цикла использовали дополнительный комплекс упражнений. Учебные и учебно-тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю. Каждое занятие длилось 80-90 минут. Все молодые спортсмены неоднократно принимали участие в соревнованиях городского, областного, межобластного и республиканского масштабов.

Этапы исследования:

1. Анализ литературных источников, учебно-методических пособий, научных статей по теме исследования, подбор материалов для написания диссертации (сентябрь - декабрь 2021 года).

2. Анализ существующих методов и программ тренировочного процесса в спортивной школе №1 и разработка методики исследования для нашего исследования (февраль-апрель 2022 года).

3. Проведение учредительного и формирующего педагогического исследования (май 2022 года - декабрь 2023 года).

4. Математическая обработка результатов исследования, представление результатов, разработка практических рекомендаций, подготовка диссертации (февраль-май 2024 года).

В третьей главе диссертации **«Обоснование показателей подготовленности занимающихся рукопашным боем в педагогическом эксперименте»** были проанализированы особенности применения интегральной модели в обучении рукопашному бою, структура и содержание программы подготовки спортсменов по рукопашному бою, методика специальных координационных занятий по рукопашному бою, особенности методики патриотического воспитания в обучении рукопашному бою.

В нашем исследовании были задействованы 15 респондентов в экспериментальной группе и 15 респондентов в контрольной группе, а также проанализированы антропометрические показатели. Были определены антропометрические показатели спортсменов экспериментальной группы до исследования, включая рост, вес, длину рук и ног, а также окружность грудной клетки (см. рис. 3.1).

Вместе с тем мы уделили внимание определению показателей технической подготовленности спортсменов. Согласно ему, показатели предэкспериментальной технической подготовки спортсменов экспериментальной группы, выявлены при таких тестах, как броски на спину, удар по набивным мешкам методом маваша гери, удар по набивным мешкам в течение 30 секунд и подтягивание на перекладине (см. рис. 2).

В ходе нашего исследования мы проанализировали динамику показателей технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп до исследования (см. рис. 2). Согласно рисунку, в начале эксперимента броски на спину в течение 1 минуты в среднем в экспериментальной группе составили 21,6 раза, а в контрольной группе - 18,53 раза, броски набивным мячом методом маваша геру в течение 1 минуты в экспериментальной группе составили в среднем 46,2 раза, в контрольной группе - 40,53 раза. Было обнаружено, что забивание набивного мешка за 30 секунд в экспериментальной группе был выполнен 43,73 раза, в контрольной группе - 47 раз, а в подтягивании на перекладине - 22,73 раза у испытуемых экспериментальной группы и 18,8 раза у испытуемых контрольной группы. Эти показатели свидетельствуют о том, что показатели технической подготовки испытуемых экспериментальной и контрольной групп до исследования близки друг к другу. Эти показатели свидетельствуют о том, что показатели технической подготовки испытуемых экспериментальной и контрольной групп до исследования близки друг к другу.

Для повышения технической подготовки занимающихся рукопашным боем мы сосредоточились на развитии элементов рукопашного боя, при этом такие элементы, как стойка, ритм движения, траектория, удары на руках и ногах, дальность, близость, среднее расстояние к сопернику или партнеру развивались с помощью специальных средств. При этом уделялось внимание развитию ведущих качеств гибкости, координации и ловкости.

Таблица 1

Программа повышения технической подготовленности занимающихся рукопашным боем

П/н	Элементы рукопашного боя	Содержание технических элементов
1	Боевая стойка	Представляет собой ряд динамичных, изменяющихся позиций; фиксация; рассматривается как основная позиция для нанесения удара, а затем движения; основная позиция определяется биомеханическими особенностями строения тела спортсмена и передачей импульса движения.
2	Ритм движений:	Выполняется в сочетании с дыхательными упражнениями. В отобранных средствах, частично или полностью структурированных системах, ритм движений зависит от индивидуальных особенностей бойца. В обоих случаях развивается ритм движений и его связь с дыханием.
3	Траектория:	Противоположные приемы против соперника, круговые приемы, фигурные, спиральные, направление которых меняется в зависимости от ситуации из-за непрерывного движения от начала до конца боя.
4	Дистанции:	А. Дальние В. Средние С. Полублизкие D. Ближние удары по сопернику
5	Удары: А. Руками В. Ногами	А. Они применяются различными частями рук и ног для разных целей, в основном мягкие и, наоборот, жесткие; наличие сильных ударов; удары не являются неразвитым элементом техники, возможно изменение одного удара на другой на любой стадии удара; нанесение ударов из любой позиции, продолжение следующего движения.

Продолжение таблицы 1

6	Траектория воздействия:	Круговые, эллипсоидальные, восьмиобразные формы; продолжение и завершение волнообразного импульса движения в направлении вовнутрь, наружу, от себя, продолжающиеся от начала до конца боя.
7	Характеристика движения:	Точность движений достигается путем выполнения их на медленной и сверхмедленной скорости, так как осваиваются движения с высокой точностью, затем скорость увеличивается; выполняются непрерывные, плавные, текущие, волнообразные движения.
8	Техника движения:	Выполняются движения ходьбы, бега, прыжков, сальто, кувырков.

9	Технические действия:	Комплекс чередующихся упражнений, составляющих гибкую боевую схему; специфический способ нанесения удара, зависящий от индивидуальных особенностей бойца, сохраняет общее состояние движения.
10	Интенсивность действия:	Принцип минимальных затрат энергии за счёт организации движения с жёсткой вертикальной ориентацией частей тела; позволяет победить соперника за минимальное время, малыми техническими средствами
11	Специальные физические качества: А. Гибкость Б. Серия ударов двумя руками В. Высокий уровень всех видов координации (взаимозависимость рук и ног, скоординированные движения, межмышечная координация, эмоциональная, мышечная системы).	А. Волнообразная передача двигательных импульсов по всему телу, помимо атаки, осуществляется расслаблением тела и мгновенно во время атаки; Б. Включает в себя развитие способности равномерно контролировать обе руки и ноги, что сближает левую и правую руки во времени и пространстве наиболее эффективным образом; В. Включает высокий уровень мозгового взаимодействия, который одновременно приводит к развитию способности использовать ударные силы, поддерживая постепенное развитие движений. Выражается взаимодействием мышц, сенсорных анализаторов и мышечных систем, приводящим к улучшению ряда показателей (скоростно-силовых, силовых, скорости реакции и др.).

При развитии технической подготовки спортсменов рукопашного боя ритм движений выполнялся в соответствии с дыхательными упражнениями путем определения траектории воздействия ударов по сопернику с различных дистанций с помощью технических элементов. При обучении спортсменов рукопашному бою технике ударов руками и ногами также учитывалась интенсивность движений. Также были развиты специальные физические качества, чтобы побеждать соперника небольшими техническими средствами в течение минимального времени.

При планировании тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя использовались тренировочные средства и методы на этапах начальной, основной подготовки, предсоревновательной, соревновательной и восстановительной подготовки. В результате этого была расширена как база показателей видов подготовки, так и двигательный опыт занимающихся рукопашным боем.

Таблица 2

База показателей видов подготовки занимающихся рукопашным боем

Этап	Подготовительный процесс	Основная цель
Начальный этап	Физическая и психологическая подготовка, технические основы	Формирование основных навыков
Основной этап подготовки	Развитие технического и тактического мастерства, специальные занятия	Подготовка к соревнованиям
Предсоревновательный этап	Повышение выносливости, скорости и реакции, спарринги	Доступ к максимальной спортивной форме
Соревновательный этап	Тактический подход и сохранение психологической устойчивости на соревнованиях	Показать высокий результат
Стадия восстановления	Реабилитация, восстановительные упражнения и психологическая устойчивость	Восстановление функций организма и подготовка к предстоящим соревнованиям

Примечание: техническая подготовка бойцов рукопашного боя освещена поэтапно, через развитие техники ударов и физических качеств.

В ходе нашего исследования, при изучении влияния видов подготовки и восстановительных средств на процесс занятий рукопашным боем, на уровень физической, технико-тактической подготовки значительное влияние оказали такие специальные средства, как ударные приемы, дыхательные упражнения, боевые искусства и восстановительные упражнения. Потому что они непосредственно направлены на улучшение способности организма адаптироваться к тренировкам и его функционального состояния.

В ходе нашего исследования была разработана методика подготовки к соревнованиям спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Данная методика способствует эффективному планированию процесса подготовки и повышению показателей физической, технической, тактической и психологической подготовленности занимающихся рукопашным боем. Были отобраны средства тренировок по видам подготовки и разработаны их нормативы.

Разработанная нами методика позволила развивать физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсменов, занимающихся рукопашным боем, посредством комплексного подхода. Продолжительность данной методики составляла 8 недель, наряду с развитием видов подготовки осуществлялся постоянный контроль за рационом питания, отдыхом и адаптацией спортсменов к внешним воздействиям. В течение недели для развития специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем, использовались упражнения на кардио и выносливость. Это повысило общую физическую выносливость спортсменов. В то же время развитие силы и скорости повышает эффективность удара и улучшает скорость реакции в бою. Кроме того, было уделено внимание технической и тактической подготовке спортсменов. В частности, при развитии технической подготовки спортсмены совершенствуют технику удара и защиты, адаптируются к условиям боя. Тактические упражнения позволили проанализировать стиль противника и сформулировать стратегию боя. Психологическая подготовка обеспечивала устойчивость к стрессам во время тренировок и соревнований и мотивацию к достижению результатов. Это повысило психологическую устойчивость спортсмена перед соревнованиями. Использование метода медитации помогает спортсменам успокоить сознание и сосредоточиться. Он помогает спортсменам повысить внутреннее спокойствие, снизить стресс и упорядочить мысли, а также быстро принимать решения и реагировать. Визуализация укрепляет концентрацию и стратегическое мышление во время боя. Кроме того, в методике подготовки спортсменов к соревнованиям основное внимание уделялось процессам восстановления их рациона и функций организма. Правильное питание и отдых помогли спортсмену сохранить энергию во время тренировок и быстро восстановиться. Рациональное питание и прием витаминов имеют решающее значение перед соревнованиями. Также были учтены предсоревновательная подготовка и адаптация спортсменов к условиям соревнований. Заключительный этап был направлен на полную физическую и психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. Тренировочная нагрузка была снижена, и внимание было уделено процессу восстановления. Данная методика направлена на всестороннее развитие спортсменов и обеспечивает поэтапное повышение показателей по видам подготовки. Изучение психологических и тактических аспектов наряду с физической подготовкой повышает шансы спортсмена на успех в соревнованиях. В связи с важностью поддержания равновесия, внимания к отдыху и правильному питанию в процессе подготовки, он был включен в методику тренировки. Эта

методика помогает спортсменам рукопашного боя тщательно подготовиться к соревнованиям.

Таблица 3

Методика интегральной подготовки спортсменов рукопашного боя к соревнованиям

Этап	Направление тренировок	Цель	Тип тренировки	Длительность	Рекомендации
Специальная физическая подготовка	Кардио и выносливость	Укрепление сердечной системы, повышение общей выносливости	Бег, велоэргометр, плавание, (интервалы)	4-6 недель	30-60 минут ежедневно, контроль ЧСС
Сила и скорость	Мышечная Взрывная сила	Увеличение силы удара и скорости	Упражнения с отягощениями, плиометрика, скоростной бег, прыжки на скакалке	4-6 недель	2-3 дня силовой тренировки для увеличения силы и скорости, 2-3 дня скоростной тренировки
Техническая подготовка	Техника удара и защиты	Совершенствование атакующих ударов и методов защиты	Комбинации, движения ног, блоки и контратаки	6-8 недель	Индивидуальные и парные упражнения
Тактическая подготовка	Стратегия и тактика боя	Анализ противника, адаптация к противнику и тактические схемы	Спарринг, видеоанализ, симуляционные бои	6-8 недель	Тренироваться против различных противников, создавать боевые условия
Психологическая подготовка	Стрессоустойчивость и мотивация	Укрепление психологического состояния перед соревнованиями	Визуализация, дыхательные упражнения, медитация	4-6 недель	Повторение условий соревнований, упражнения на концентрацию
Рацион питания и восстановление	Оптимальное питание и отдых	Ускорение процессов сохранения и восстановления энергии спортсмена	Поддержание баланса белков, углеводов и жиров, режим питья воды	Весь период подготовки	Ограничение тяжелой пищи перед соревнованиями, достаточное потребление витаминов и минералов

Предсоревновательная подготовка и адаптация	Подготовка к соревнованиям	Оптимальная физическая и психологическая подготовка	Легкие спарринги, специальные упражнения, повторение тактического плана	1-2 недели	Снижение тренировочной нагрузки, ориентация на восстановление
---	----------------------------	---	---	------------	---

Примечание: Методика интегральной подготовки создает необходимую основу для всестороннего развития спортсмена и достижения высоких результатов на соревнованиях.

Для спортсменов, занимающихся рукопашным боем, разработано и представлено в виде диаграммы процентное распределение процесса подготовки к соревнованиям. Данная диаграмма отражает процентное соотношение каждого направления подготовки в общем процессе. Учитывая особенности данного вида спорта, наибольший процент был распределен на специальную физическую и техническую подготовку. При этом на развитие силы, скорости и тактической подготовки распределялось по 15%. Остальные виды были разделены по 10% (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Процентное распределение этапов подготовки к соревнованиям

Данная диаграмма показывает долю каждого вида подготовки в общем процессе подготовки. На специальную физическую подготовку было выделено 20% и уделено внимание развитию выносливости и общей физической подготовленности. На развитие силовых и скоростных способностей было выделено 15%. При этом удалось увеличить силу удара и скорость. Техническая подготовка распределена на 20%. При этом в основном усовершенствованы удары, защитные и двигательные приемы. На тактическую подготовку было выделено 15%. Это позволило разработать стратегию боя и адаптироваться в короткие сроки во время тренировок и

соревнований. Психологическая подготовка составила 10%, на этих занятиях давалась мотивация к стрессоустойчивости и достижению высоких результатов в соревнованиях. Помимо подготовительных видов, 10% распределялось на рацион питания и восстановление спортсменов, занимающихся видами рукопашного боя. При этом удалось оптимизировать процесс распределения и восстановления энергии. На тренировки, направленные на предсоревновательную подготовку и адаптацию спортсменов к внешним воздействиям, было распределено 10%. В вышеуказанных процентных соотношениях повышены возможности систематической подготовки ручной сборщиков к соревнованиям.

Уделено внимание подготовке высококвалифицированных специалистов по рукопашному бою и перспективных спортсменов. При формировании последовательности выполнения технических приемов рукопашного боя от простого к сложному, нагрузки распределялись в зависимости от технического и физического состояния спортсменов. Выполнение технических приемов в рукопашном бою разработаны комбинации ударов руками и ногами в положении стоя, защитных и контратакующих действий.



Рисунок 4. Модуль системного развития видов подготовки на занятиях по рукопашному бою

В ходе нашего исследования мы целенаправленно использовали технические, физические и психологические возможности спортсменов, занимающихся рукопашным боем, в определенных условиях, возникающих для достижения результатов на соревнованиях. Также было уделено внимание развитию ведущих физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Методика развития рефлексов для спортсменов рукопашного боя

Тип рефлекса	Влияние рефлекса	Тип упражнения	Воздействие на результат	Значение для спортсмена
Рефлекс избегания	Этот рефлекс определяет скорость реакции спортсмена на неожиданные сигналы и атаки. Может привести к гиперчувствительности или страху при неправильном развитии	Повторные упражнения в ответ на неожиданные атаки: Упражнения, отвечающие на удары из-за пределов поля зрения, неожиданные удары и различные сигналы	1) Тактильное ощущение (чувство прикосновения) улучшается, и спортсмен приобретает способность анализировать перед ударами. 2) формируется адекватный ответ на неожиданные звуки и удары без потери равновесия.	1) Спортсмен свободен от чрезмерного стресса и страха во время соревнований.
Рефлекс Моро	Если этот рефлекс развит неправильно, спортсмен может стать либо чрезмерно трусливым, либо, наоборот, агрессивным. В обоих случаях уровень стресса высокий, и чрезмерная выработка адреналового гормона негативно влияет на иммунитет.	Упражнения на равновесие, упражнения на нанесение ударов и реагирование на неожиданные удары, дыхательные упражнения.	1) Укрепляется вестибулярная (равновесная) система.	2) Формируется способность быстро анализировать и реагировать на действия противника.
(рефлекс, связанный с чрезмерным страхом или ударом соперника)	Неправильное развитие этих рефлексов может привести к слабому развитию техники рук, моторики (мелких движений) и общей координации.	Симметричные упражнения, упражнения на максимальное растяжение и сжатие пальцев	2) Во время боя формируется уравновешенная и стабильная реакция на непредвиденные обстоятельства.	1) Спортсмен не поддается чрезмерному стрессу или страху. 2) Уменьшается чрезмерное напряжение мышц тела, и движения осуществляются свободно.

Примечание: Рефлекс. Когда соперник пытается нанести удар, спортсмен мгновенно отступает, блокирует или наносит контрудар.

С помощью данной методики повышены возможности достижения высоких результатов за счет применения атакующей тактики, контратаки, активной защиты, выполнения технических действий, проведения боя, метода вызова, маневров. В ходе исследования были расширены возможности подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем, за счет использования восстановительного и оздоровительного компонентов модели. Применение данной модели на тренировках привело к положительным изменениям в состоянии здоровья занимающихся и достижению высоких результатов на спортивных соревнованиях.

Нами была переработана методика развития рефлексов у занимающихся рукопашным боем на основе научного подхода. Были изучены рефлексорные упражнения и их влияние на развитие различных видов рефлексов у спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Согласно приведенной выше таблице, данная методика разработана для развития рефлексов спортсменов и повышения качества реакции во время боя. При этом особое внимание уделялось развитию рефлекса бегства, рефлекса Моро и рефлексов, влияющих на координацию рук и ног. Спортсмен формировал способность адаптироваться к сигналам, свету или внезапным ударам, что позволило ему сохранять равновесие во время боя и быстро реагировать.

Недостаточный баланс процессов в центральной и вегетативной нервной системе, несоблюдение физиологических условий нормального физического развития, вызванных стадиями созревания нервной системы, приводят к «нарушению естественной программы формирования и развития всех систем организма, без исключения, несовершенству моторно-двигательного строения выполняемого движения», другими словами, к низкому уровню функциональной подготовленности организма. Не тренировать вышеуказанные первичные рефлекс в будущем влияет на низкие показатели и низкую квалификацию спортсмена или на продление его тренировочного периода.

В четвертой главе диссертации озаглавленной **«Педагогический анализ показателей подготовки лиц, занимающихся рукопашным боем»** подробно изложены результаты оптимизации занятий занимающихся рукопашным боем, динамика показателей физического занимающихся рукопашным боем в ходе эксперимента, изучение динамики технической подготовки занимающихся рукопашным боем в ходе исследования, в ходе эксперимента подробно изложены результаты анализа показателей изучения динамики физической подготовленности лиц, занимающихся рукопашным боем.

В ходе исследования были проанализированы антропометрические показатели спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Если в экспериментальной группе рост испытуемых составлял в среднем 171.07 см и 3.49% до исследования, то после исследования достигнуто улучшение на 172.13 см и 3.35%, в то время как в контрольной группе рост испытуемых в

среднем составил 169.00 см и 3.13% в начале исследования и 170.00 см и 2.93% после исследования.

Таблица 5

Антропометрические показатели спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, n=30

№	Контрольные упражнения	Группы	До эксперимента			После эксперимента			t	P
			\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1	Рост, см	ЭГ	171,07	5,97	3,49	172,13	5,77	3,35	0,45	<0,5
		КГ	169,00	5,29	3,13	170,00	4,99	2,93	0,48	>0,7
2	Вес, кг	ЭГ	63,66	4,40	6,91	65,73	4,30	6,54	1,16	<0,1
		КГ	58,133	9,52	16,37	59,46	8,90	14,96	0,35	>0,7
3	Длина рук, см	ЭГ	75,2	1,57	2,08	76,20	1,37	1,80	1,66	<0,1
		КГ	71,13	0,99	1,39	71,87	0,92	1,27	1,88	<0,1
4	Длина ног, см	ЭГ	95,27	1,67	1,75	96,20	1,78	1,85	1,33	<0,1
		КГ	90,47	2,29	2,54	91,20	2,14	2,35	0,81	<0,4
5	Окружность грудной клетки в покое, см	ЭГ	86,40	6,13	7,09	88,87	5,93	6,67	3,65	<0,001
		КГ	86,47	6,27	7,25	87,93	6,40	7,28	0,57	>0,6

Примечание: ЭГ - экспериментальная группа, КГ - Контрольная группа

У спортсменов экспериментальной группы масса тела до эксперимента составила 63,66 кг и 6,91%, а после эксперимента - 65,73 кг, у спортсменов контрольной группы в начале эксперимента составила 58,13 кг и 16,37%, а после эксперимента - 59,46 кг и 14,96%. У испытуемых экспериментальной группы длина рук до эксперимента в среднем составляла 75,2 см и 2,08%, а после эксперимента - 76,20 см и 1,80%, у спортсменов контрольной группы в начале эксперимента в среднем 71,13 см и 1,39%, после эксперимента - 71,87 см и 2,54%. Длина ног спортсменов экспериментальной группы до эксперимента составила 95,27 см и 1,75%, а после эксперимента 96,20 см и 1,85%, в то время как в контрольной группе в начале эксперимента результат составил 90,47 см и 2,54% после эксперимента 91,20 см и 2,35%. Округность грудной клетки в покое в экспериментальной группе составила в среднем

86,40 см и 7,09% до эксперимента и 88,87 см и 6,67% после эксперимента, в то время как результаты спортсменов контрольной группы в начале эксперимента составило в среднем 86,47 см и 7,25% после эксперимента 87,93 см и 7,28%.

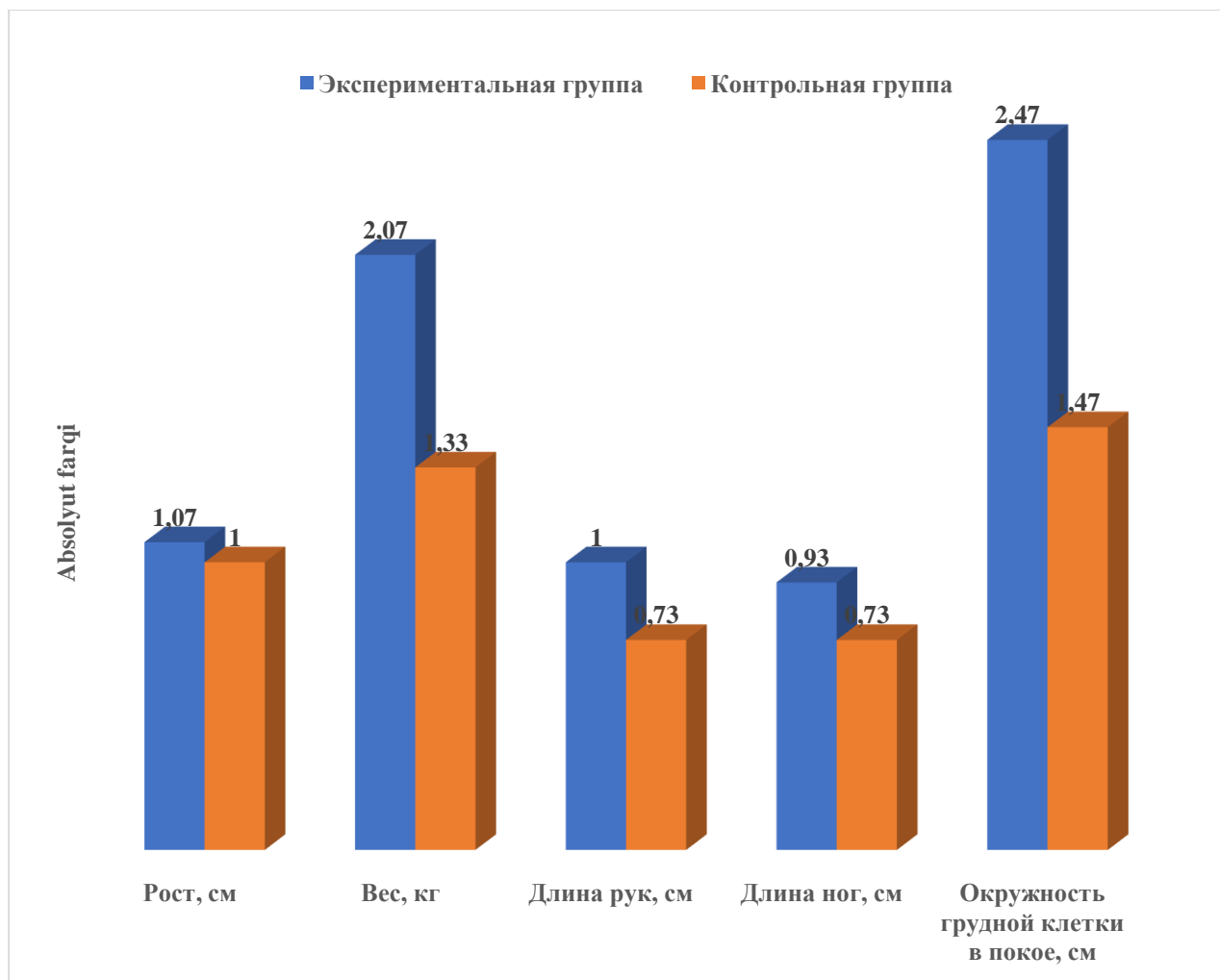


Рисунок 5. Динамика антропометрических показателей спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, n=30

Из анализа антропометрических показателей видно, что показатели по сравнению с результатами в начале исследования, к концу исследования увеличились, т.е. улучшились. Это объясняется эффективностью методики, которую мы использовали в ходе нашего исследования.

Для определения физической подготовленности использовались специальные контрольные нормы. Однако, несмотря на то, что уровень их подготовленности был одинаковым, ориентировочные значения в экспериментальной группе превышают значения в контрольной группе. Различия значительны, что подтверждается результатами, полученными по формуле t студента. В ходе нашего исследования были проанализированы показатели физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп. Согласно этому, у испытуемых экспериментальной группы в начале исследования наблюдались положительные изменения

показателей до исследования после исследования, что свидетельствует об эффективности использованной нами в ходе исследования методики. Однако, несмотря на одинаковый уровень их подготовленности, ориентировочные значения в экспериментальной группе превышают значения в контрольной группе. Различия были значительными, при этом были проанализированы показатели физической и технической подготовленности (см. табл. 6)

Таблица 6

Показатели технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, n=30

№	Контрольные упражнения	Группы	До эксперимента			После эксперимента			t	P
			\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1	Бросок на спину (1 минута), раз	Э	21,60	2,61	12,10	26,20	2,60	9,91	4,33	<0,001
		К	18,53	2,83	15,24	21,93	2,66	12,12	1,04	<0,4
2	Забивание набивного мешка методом Маваша гери (1-минута), раз	Э	46,2	3,97	8,59	49,53	3,70	7,47	2,13	<0,05
		К	40,53	2,13	5,26	43,00	1,89	4,39	1,00	<0,3
3	Забивание набивного мешка (30 сек), раз	Э	43,73	6,12	14,00	49,13	5,17	10,52	2,33	<0,01
		К	47,00	1,56	3,32	50,07	1,83	3,66	1,42	<0,2
4	Подтягивание на перекладине, раз	Э	22,73	1,67	7,34	25,73	1,28	4,97	4,94	<0,001
		К	18,80	3,61	19,20	20,53	3,89	18,94	1,13	<0,3

Примечание: Э - экспериментальная группа, К - Контрольная группа

На основании таблицы были определены и проанализированы технические показатели экспериментальной и контрольной групп до и после исследования. Броски на спину в течение 1 минуты в экспериментальной группе до эксперимента в среднем составили 21.60 раз и 12.10%, а после эксперимента 26.20 раз и 9.91%, у спортсменов контрольной группы до

эксперимента в среднем 18.53 раз и 15.24%, а после эксперимента 21.93 раз и 12.12%, в контрольном тесте забивание набивного мяча в течение 1 минуты методом маваша гери у спортсменов экспериментальной группы до эксперимента результат в среднем составил 46,2 раза и 8,59% после эксперимента в среднем 49,53 раза и 7,47%, у спортсменов контрольной группы до эксперимента в среднем 40,53 раза и 5,26% после эксперимента в среднем 43,00 раза и 4,39% после эксперимента. Результат забивания набивного мяча в течение 30 секунд у спортсменов экспериментальной группы до эксперимента в среднем составил 43,73 раза и 14,00%, а после эксперимента 49,13 раза и 10,52%, у спортсменов контрольной группы до эксперимента в среднем составил 47,00 раза и 3,32%, а после эксперимента 50,07 раза и 3,66%, подтягивание на перекладине у спортсменов экспериментальной группы составило в среднем 22,73 раза и 7,34% до эксперимента и 25,73 раза и 4,97% после эксперимента у спортсменов контрольной группы составило в среднем 18,80 раза и 19,20% до эксперимента и 20,53 раза и 18,94% после эксперимента.

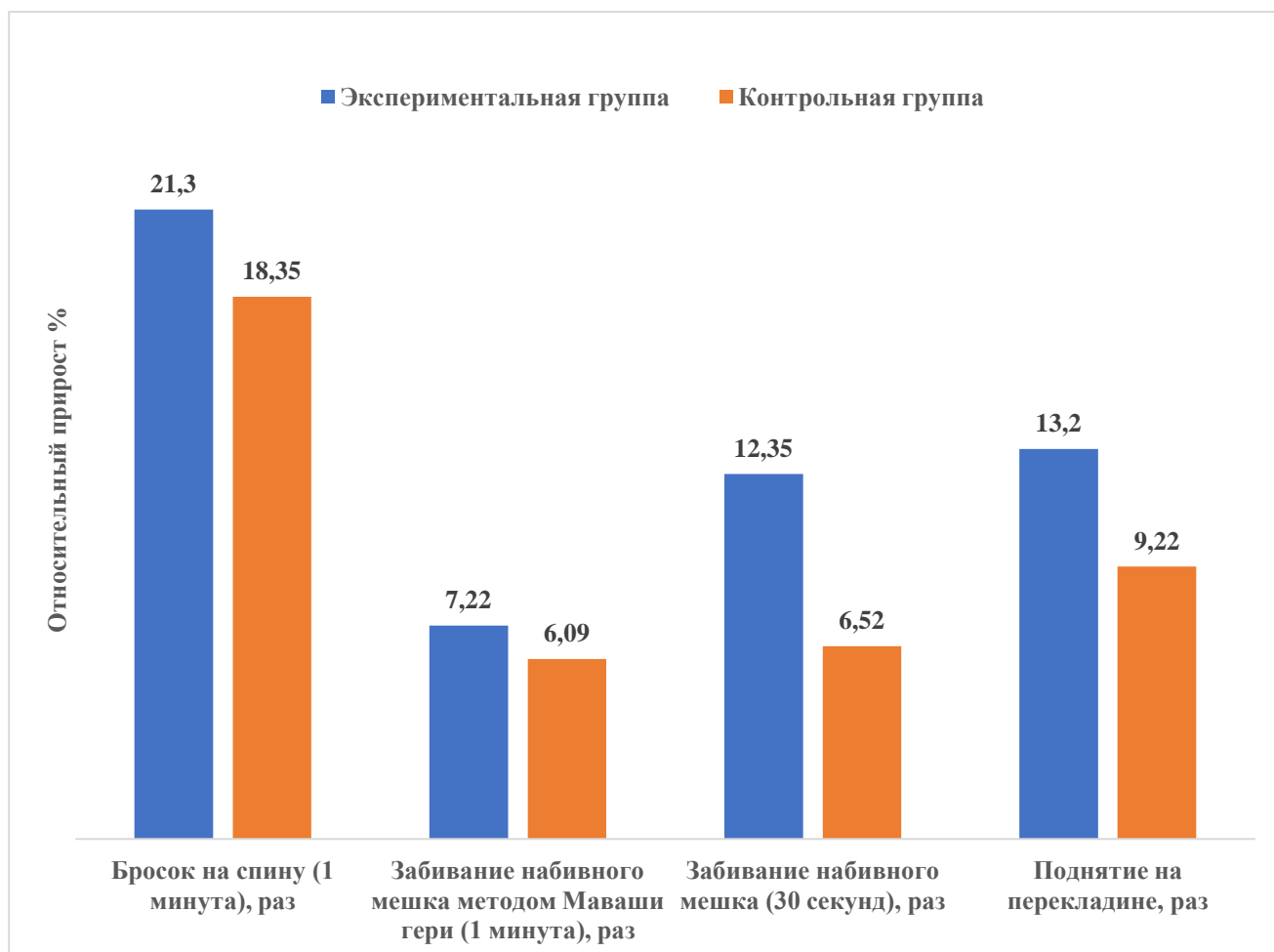


Рисунок 6. Динамика показателей технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, n=30

В ходе исследования мы также проанализировали динамику показателей технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп (см. рис. 4.2). Исходя из этого, при броске на спину в течение 1 минуты в экспериментальной группе наблюдалось относительное увеличение на 21,3% в контрольной группе и на 18,35% в экспериментальной группе, при набивке мешка в течение 1 минуты методом маваши гери на 7,22% в экспериментальной группе и на 6,09% в контрольной группе, забивание наполнительного мешка в течение 30 секунд в экспериментальной группе увеличился на 12,35%, а в контрольной группе - на 6,52%, подтягивание на перекладине в экспериментальной группе - на 13,2%, а в контрольной группе - на 9,22%. Анализ этих показателей показал, что у спортсменов экспериментальной группы относительный прирост в выполнении технических действий был положительным. Это, в свою очередь, объясняется эффективностью использования разработанного нами комплекса специальных упражнений, направленных на развитие технических элементов. Из этих показателей видно, что положительный рост наблюдается и в показателях технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. В ходе нашего исследования наш комплекс, направленный на развитие технической подготовки на занятиях по рукопашному бою, показал свою эффективность. Как видно из показателей подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования, использованный нами комплекс специальных упражнений, методика тактической подготовки, методика применения тактических элементов на клавиатурах, а также средства и методы обучения, направленные на повышение скорости реакции, дали свои результаты. У участников экспериментальной группы наблюдалась заметная динамика роста.

ВЫВОДЫ

На основе собранных в рамках темы диссертации источников, проведенного наблюдения, обобщения мнений специалистов, сравнительного педагогического анализа результатов текущих исследований и педагогического эксперимента были сделаны следующие выводы:

1. Педагогический сравнительный анализ результатов научных исследований, освещенных в отечественной и зарубежной литературе по теме исследования, рукопашный бой является важным видом спорта в формировании национальных систем физического воспитания, функции системы физического воспитания конкурентоспособной культуры в исторические периоды, а также в осуществлении общественного контроля за состоянием физического воспитания и развития среди людей с использованием специфических средств и методов, присущих конкретному народу. Конкретная особенность рукопашного боевого искусства, оказывающая существенное влияние на особенности физической

подготовленности и стиль ведения боя, резкое развитие двусторонних способностей (с максимальным приближением к амбидекстериту), всестороннее развитие координационных способностей, отсутствие комплексной системы, основанной на повышении надежности и эффективности деятельности организма, свидетельствует о необходимости проведения обширных научных исследований в этом направлении.

2. Предложения и рекомендации по развитию физических качеств на основе особенностей технических элементов (стоя, ритма движения, траектории, ударов, интенсивности движений) при подготовке занимающихся рукопашным боем к соревнованиям внедрены в учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою. В результате достигнуто улучшение среднего роста испытуемых экспериментальной группы до исследования на 171.07 см и 3.49%, а после исследования на 172.13 см и 3.35%.

3. За счет совершенствования модели адаптации, развития, применения лечебной гимнастики, восстановительных средств в развитии физической подготовленности занимающихся рукопашным боем, в начале исследования результат показал 41,46 раза, а после исследования улучшился на 45,93 раза выполнение подъема тела вперед в положении лежа на спине у занимающихся рукопашным боем.

4. Предложения и рекомендации по совершенствованию модели адаптации, развития, лечебной гимнастики, совместного применения восстановительных средств в развитии физической подготовленности занимающихся рукопашным боем были использованы в учебных пособиях по рукопашному бою. В результате контрольного теста забивание набивного мяча в течение 1 минуты методом маваша гери до эксперимента составляло в среднем 46,2 раза и в 8,59%, а после эксперимента улучшилось на 49,53 раза и в 7,47%.

5. Предложения и рекомендации по воспитанию первичных беглых, моро, пальмарных, плантарных, асимметричных, цервикально-тонических, спинномозговых галландских рефлексов, которые тесно связаны с латеризацией функций мозга для развития качеств ловкости у занимающихся рукопашным боем, внедрены в учебно-тренировочный процесс рукопашного боя. В результате забивание набивного мяча в течение 30 секунд в среднем до эксперимента составляло 43,73 раза и 14,00%, а после эксперимента улучшилось на 49,13 раза и 10,52%.

6. В ходе исследования броски на спину в течение 1 минуты с применением комплекса специальных упражнений, направленных на развитие технической подготовленности занимающихся рукопашным боем, составили в среднем 21.60 раз 12.10% до исследования и 26.20 раз и 9.91% после исследования, контрольный тест забивание набивного мяча методом маваша гери в течение 1 минуты составил в среднем 46.2 раз и 8.59% до исследования и 49.53 раз и 7.47% после исследования, забивание набивного мяча в течение 30 секунд составило в среднем 43,73 раза 14,00% до эксперимента и 49,13 раза

и 10,52% после эксперимента, подтягивание на перекладине составило в среднем 22,73 раза и 7,34% до эксперимента и 25,73 раза и 4,97% после эксперимента. Из этих показателей видно, что положительный рост наблюдается и в показателях технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. В ходе нашего исследования наш комплекс, направленный на развитие технической подготовки на занятиях по рукопашному бою, показал свою эффективность.

7. В ходе исследования мы проанализировали показатели физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы В беге на 30 метров результат в среднем до эксперимента составлял 3,97 секунды, а после эксперимента - 3,87 секунды, при выполнении теста прыжок в длину с места в начале эксперимента - 194,66 см и после эксперимента - 223,13 см, при подъеме туловища вперед лежа в начале эксперимента - 41,46 раза, а после эксперимента - 45,93 раза, прыжок на скакалке до эксперимента - 134,60 раза после эксперимента - 141,73 раза, сгибание и разгибание рук с опорой на землю показало улучшение показателей физической подготовленности до эксперимента которое составляло 24.13 раза после эксперимента в 29.60 раза, результат в челночном беге 4x10 раза до эксперимента в 9.64 раза после эксперимента улучшилось на 9.52 раза. Из этих показателей можно сделать вывод, что физическая подготовленность испытуемых экспериментальной группы в конце исследования достигла положительного роста.

8. Предлагаемая педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта по предмету "Физическое воспитание" в обучении искусству рукопашного боя обеспечивает достоверное ($p < 0,05$) содержание занятия "ручной бой" студентов с сохранением удовлетворительного уровня гибкости тела, а так же достигнуты положительные изменения в патриотическом воспитании учащихся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Универсальным стимулятором для развития резервных способностей организма, необходимых в рукопашном бою, является обмен веществ, который также повышает эффективность тренировки. Высокий уровень смены движений определяется отсутствием четких комбинаций и заранее определенных методов практики, а также частой сменой партнеров во время тренировки. Для этих целей применяется метод идеомоторной тренировки (3-4 раза в неделю, в течение 10-15 минут) и метод ограничения различных анализаторов (например, спарринг с завязанными глазами: 2 раунда по 1,5 минуты). Для достижения необходимого чувства ритма и скорости рекомендуется поддерживать темп музыки в диапазоне 110-140 ударов в минуту во время тренировок.

2. Для достижения правильной техники выполнения в процессе формирования новых двигательных навыков рекомендуется формирование

специфического образа изучаемого движения посредством зрительно-моторных ощущений и чувств, демонстрация элементов с использованием различных технических средств обучения, целостное упражнение (3-4 повторения для простых движений, 2-3 подхода), направленное на освоение и совершенствование структуры движения, если упражнение или движение простое, или выполнение его по частям, раздельное упражнение (для сложных движений тренировать каждую часть в течение 3-5 минут), если движение сложное или требуется его разделение на отдельные элементы для обучения.

3. Рекомендуется применение дифференцированных средств для развития силовых и скоростно-силовых способностей у занимающихся рукопашным боем. Например: упражнения на пресс с отягощениями (60-70% от максимального веса, 8-10 повторений, 3-4 подхода), удары набивным мячом (3-5 кг, 10-12 раз), прыжки со скакалкой (3-5 минут), плиометрические прыжки (8-10 повторений, 3 подхода).

4. Научно-методические рекомендации по повышению уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся рукопашным боем считаются важными в развитии физической подготовки бойцов. Например, для общей подготовки рекомендуется бег на 5-10 км, плавание (20-30 минут), круговая тренировка (по станциям) 2-3 раза в неделю. Для специальной подготовки используются такие упражнения, как комбинации движений ног (3 раунда по 2 минуты), спринтерский бег (10x30 м, 3 серии), спарринг (2-4 раунда, 2-3 раза в неделю).

5. Нормы эффективного планирования специальной соревновательной подготовки с учетом показателей специальной физической подготовленности занимающихся рукопашным боем рекомендуется использовать в контрольных занятиях, таких как бросок на спину в течение 1 минуты, удар по набивному мячу в течение 1 минуты методом маваша гери, удар по набивному мячу в течение 30 секунд.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019 Ped.28.01 AT UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

NURMEDOV NURMUHAMMAD AHMED'S SON

**THE EFFECTIVENESS OF PREPARATION OF HAND TO HAND
COMBATERS FOR COMPETITIONS**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training, health and
adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

Chirchik-2025

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under B2024.4.PhD/Ped8884.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.
The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary)) is available on the webpage at (www.jtsu.uz) and at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziyo.net).

Scientific Supervisor: **Khujamkeldiyev Gafur Sulton ugli**
Doctor of philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), docent

Official oppo: **Gaziyev Shukurjon Shuxrat ugli**
doctor of pedagogical sciences (DSc) docent

Anashov Valixan Djumaxonovich
Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD),
professor

Leading organization: Urgench State University named after Abu Rayhan Beruni

The defense of the dissertation will be held on «____» «_____» 2025 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 under the Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building “B” of the Uzbek State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: www.jtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city).

Abstract of the dissertation sent out on «____»_____2025 year.

[Registry record №__ on «____» _____ 2025 year.]

R.M.Matkarimov
Deputy chairman of the Scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences,(DSc), professor

M.A.Ibragimov
Scientific secretary of the Scientific council
awarding scientific degrees,Doctor of Philosophy
in Pedagogical Sciences (PhD), professor

A.N.Shopulatov
chairman of the academic seminar under the
Scientific council awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The purpose of the research work is to develop proposals and recommendations to improve the effectiveness of preparing hand-to-hand combat athletes for competitions.

The object of the research work was the process of training and competition activities of hand-to-hand combat athletes at Sports Schools No. 1 and No. 2 in the city of Nukus, Republic of Karakalpakstan.

The subject of the research work is the special physical training processes of hand-to-hand combat athletes during the training phase.

Scientific novelty of the research is as follows:

In order to increase the effectiveness of tactical actions in competitive activities of hand-to-hand fighters at the training stage, the possibilities of performing technical methods in a balanced manner have been expanded by performing main strikes in four types of distances in positions with varying rhythm intensity, trajectory, strikes, and movement speed;

In order to increase the strength and speed of hand-to-hand fighters' strikes, the methodology of integrated training of athletes of different weights has been improved by using plyometric exercises with additional weights for the arms, shoulders, and body, running at different accelerations, sparring and simulation competitions, blocking, and counterattacking combinations;

The possibilities of hand-to-hand combatants to effectively perform counterattacks by using proprioceptive control strikes against the opponent, static and dynamic stabilization, standing throws, and the use of choking and painful techniques in the pre-competition cycle when performing defensive movements in standing and ground positions in competitions have been increased;

The possibilities of hand-to-hand combatants to accurately determine the force and direction of the strike while delivering adequate counterattacks without losing balance to unexpected and high-intensity strikes in the process of responding to the attacks of hand-to-hand combatants have been expanded by developing reflexes that affect the coordination of the body and arms and legs.

Implementation of the research results. Based on the results of scientific research on increasing the effectiveness of preparing hand-to-hand combatants for competitions:

In order to increase the effectiveness of tactical actions of hand-to-hand combatants in the competition activity at the training stage, proposals and recommendations on performing main strikes in combat positions with varying rhythm intensity, trajectory, strikes, and movement speed, located at four types of distances, were applied to hand-to-hand combat training sessions of Nukus city sports schools No. 1 and No. 2 (Reference of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan dated February 20, 2025 No. 01-03/924). As a result, the height of the experimental group of subjects improved by 14.3%;

In order to increase the striking power and speed of hand-to-hand combatants, proposals and recommendations on the use of plyometric exercises with additional

weights for the hands, arms and body, running at different speeds, sparring and simulation competitions, blocking, counterattacks, etc., were introduced into the hand-to-hand combat training of Nukus City Sports School No. 2. (Reference of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan dated February 20, 2025 No. 01-03/924). As a result, the exercise of lifting the body forward while lying on the back increased by 15.7%;

Proposals and recommendations on the use of proprioceptive control of blows, static and dynamic unsticking, standing throws, choking and painful techniques in the pre-competition cycle by hand-to-hand combatants when performing defensive movements in standing and ground positions in competitions were applied to hand-to-hand combat training sessions at the Bukhara region specialized sports school for martial arts (Reference No. 01-03/924 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan dated February 20, 2025). As a result, the back throws of the experimental group athletes improved by 12.10% during the 1st minute;

Proposals and recommendations on the development of reflexes that affect the coordination of the hands and feet when responding to unexpected and high-intensity blows in the process of responding to the attacking movements of hand-to-hand fighters without losing balance, were applied to the hand-to-hand combat training process of the Andijan City Hand-to-Hand Combat Center (Reference No. 01-03/924 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan dated February 20, 2025). As a result, the experimental group athletes' ability to kick a stuffed ball for 1 minute using the "Mavashi geri" method improved by 8.59%.

The structure and volume of the dissertation: The dissertation consists of 128 pages of computer text, including an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, and a list of references. The work consists of 19 tables and 8 figures.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I chast; I part)

1. Nurmedov N.A. For publication of the paper entitled methodology for improving technical training of hand-to-hand combat participants intent // Research scientific journal - (IRSJ) ISSN (Online): 2980-4612, Issn (print): 2980-4604. – PP. 26-30. [13.00.00№01-10/403]

2. Nurmedov N.A. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlarini tashkil qilish xususiyatlari // Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi ilmiy-uslubiy jurnal - №4 - Nukus, - 2024. – B. ISSN 2181-2268.[13.00.00 OAK30.09.2023. 343/5-son qarori]

3. Nurmedov N.A. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni jangavorlik san'atini rivojlantirish uslubiyati // Жамият ва инновациялар общество и инновации society and innovations special issue-1 (2025)/issn 2181-1415. - B. 26-30

4. Nurmedov N.A. Jismoniy tarbiya tizimlarida jang san'ati mashg'ulotlarini tashkil qilish xususiyatlari // “Yengil atletika sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda innovatsion texnologiyalarni qo'llash istiqbollari” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq, 2024. - B. 26-30

5. Nurmedov N.A. Qo'l jangi sport turi jismoniy tarbiya tizimining uslubiy asosi sifatida // “Yengil atletika sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda innovatsion texnologiyalarni qo'llash istiqbollari” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq, 2024. - B. 56-57.

6. Nurmedov N.A. Qo'l jangi mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning o'rganilganlik holati va nazariy asoslari // “Sportchilarni tayyorlashda pedagogik va tibbiy biologik jihatlari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2024. – B. 56-57.

7. Nurmedov N.A. Qo'l jangi mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning o'rganilganlik holati va nazariy asoslari // “Sportchilarni tayyorlashda pedagogik va tibbiy biologik jihatlari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2024. – B. 56-57.

II bo'lim (II часть: II part)

8. Nurmedov N.A. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni musabaqaga tayorlash samaradorligi // “Sport oyinlariniń túrleri: teoryasi hám ámelyattaǵı aktual mashqalalar” respublikaliq ilimiy-ámeliy konferenciyasi. Nukus, 2024. – B. 56-57.