

QO'L JANGI SPORTIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNING MUSOBAQA NATIJALARIGA TA'SIRI

Eshmanova Umida Abdulla qizi

Oriental universiteti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası katta o‘qituvchisi.

Ikramova Zaynab Rixsivayevna

Oriental universiteti

“Jismoniy madaniyat” yunalishi 1- bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21843435>

Annotatsiya. Mazkur maqolada qo‘l jangi sportida texnik-taktik tayyorgarlikning sportchilarning musobaqa natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarning texnik usullarni bajarish sifati, taktik qaror qabul qilish tezligi va musobaqa jarayonidagi harakat samaradorligi baholandi. Pedagogik tajriba asosida ishlab chiqilgan mashg‘ulot metodikasining sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga hamda musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'siri matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: qo‘l jangi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, sportchilar, pedagogik tajriba, mashg‘ulot metodikasi, jangovar harakatlar, sport mahorati, statistik tahlil.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Аннотация. В статье проведён научный анализ влияния технико-тактической подготовки на соревновательные результаты спортсменов, занимающихся рукопашным боем. В ходе исследования оценивались качество выполнения технических приёмов, скорость принятия тактических решений и эффективность действий в соревновательной деятельности. На основе педагогического эксперимента изучено влияние разработанной методики тренировок на уровень технико-тактической подготовленности спортсменов с использованием методов математической статистики. Полученные результаты подтвердили, что совершенствование технико-тактической подготовки способствует повышению эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: рукопашный бой, техническая подготовка, тактическая подготовка, соревновательная деятельность, спортсмены, педагогический эксперимент, методика тренировки, спортивное мастерство, боевые действия, статистический анализ.

THE IMPACT OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING ON COMPETITIVE PERFORMANCE IN HAND-TO-HAND COMBAT

Abstract. This article presents a scientific analysis of the impact of technical and tactical training on the competitive performance of hand-to-hand combat athletes. The study evaluated the quality of technical skill execution, the speed of tactical decision-making, and the effectiveness of

athletes' actions during competition. A pedagogical experiment was conducted to assess the effectiveness of a specially designed training methodology, and the obtained data were analyzed using mathematical and statistical methods. The findings demonstrated that improving technical and tactical training significantly enhances athletes' competitive performance and overall sporting success.

Keywords: *hand-to-hand combat, technical training, tactical training, competitive performance, athletes, pedagogical experiment, training methodology, combat skills, sports performance, statistical analysis.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda qo‘l jangi sporti jahon sport tizimida jadal rivojlanayotgan yakka kurash sport turlaridan biri bo‘lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Musobaqalar jarayonida g‘alabaga erishish nafaqat sportchining jismoniy imkoniyatlariga, balki texnik usullarni mukammal egallaganligi, ularni turli vaziyatlarda to‘g‘ri qo‘llay olishi hamda taktik jihatdan tez va samarali qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bevosita bog‘liq. Shu bois texnik-taktik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Qo‘l jangi musobaqalari yuqori intensivlikda kechishi, vaziyatlarning tez-tez o‘zgarishi va raqib harakatlariga qisqa vaqt ichida moslasha olish zarurati bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.

Sportchi jang davomida zarba berish, himoyalash, qarshi hujum uyushtirish, masofani to‘g‘ri tanlash hamda jang taktikasini vaziyatga qarab o‘zgartirib borishi lozim. Bunday murakkab faoliyat texnik harakatlarni mukammal bajarish bilan bir qatorda, taktik fikrlashni ham yuqori darajada rivojlantirishni talab qiladi.

Shu sababli mashg‘ulot jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘un holda takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari tizimiga zamonaviy pedagogik texnologiyalar, videokuzatuv tahlillari, musobaqa faoliyatini modellashtirish, individual yondashuv hamda vaziyatli mashqlarni qo‘llash keng joriy etilmoqda.

Ushbu vositalar sportchilarning texnik mahoratini oshirish, taktik qaror qabul qilish tezligini rivojlantirish va musobaqa sharoitiga moslashuv darajasini yaxshilashda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Biroq qo‘l jangi sportida texnik-taktik tayyorgarlikni tashkil etish, uni sportchilarning yosh va malaka darajasiga mos ravishda rejalashtirish hamda uning musobaqa natijalariga ta'sirini kompleks baholashga oid tadqiqotlar hali ham yetarli emas.

Shuningdek, amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab sportchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lishiga qaramay, texnik usullarni jang davomida samarali qo‘llay olmasligi yoki taktik xatolarga yo‘l qo‘yishi natijasida musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmaydi. Bu esa texnik va taktik tayyorgarlikni yanada takomillashtirish, mashg‘ulot jarayoniga musobaqa vaziyatlariga yaqinlashtirilgan mashqlarni keng joriy etish hamda sportchilarning qaror qabul qilish tezligi va jangovar fikrlashini rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, qo‘l jangi sportida texnik-taktik tayyorgarlikning musobaqa natijalariga ta‘sirini ilmiy jihatdan o‘rganish, samarali mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish hamda uning amaliy samaradorligini pedagogik tajribalar asosida baholash sport nazariyasi va metodikasi oldida turgan dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari qo‘l jangi sportchilari tayyorgarligi sifatini oshirish, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, musobaqa faoliyati samaradorligini yuksaltirish hamda yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

Tadqiqotni tashkil etish va pedagogik tajriba metodikasi. Mazkur tadqiqot qo‘l jangi sporti bilan shug‘ullanuvchi qiz sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash hamda ishlab chiqilgan mashg‘ulot metodikasining musobaqa natijalariga ta‘sirini baholash maqsadida tashkil etildi.

Tadqiqot davomida sportchilarning texnik usullarni bajarish sifati, taktik fikrlash darajasi hamda musobaqa jarayonidagi samaradorligi pedagogik kuzatish va nazorat testlari asosida o‘rganildi.

Pedagogik tajribada qo‘l jangi sporti bilan muntazam shug‘ullanayotgan 16 nafar qiz sportchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar teng miqdorda tajriba guruhi ($n=8$) va nazorat guruhi ($n=8$) ga ajratildi. Guruhlarni shakllantirishda sportchilarning yoshi, sport staji, sport razryadi hamda dastlabki texnik-taktik tayyorgarlik darajasi hisobga olindi. Bu esa tajriba natijalarining xolis va ishonchli bo‘lishini ta‘minladi.

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin har ikkala guruh sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligi uchta nazorat testi orqali baholandi.

Dastlabki testlar sportchilarning musobaqa faoliyatidagi individual imkoniyatlarini aniqlash, tajriba va nazorat guruhlarini tayyorgarlik darajasini taqqoslash hamda keyingi bosqichda qo‘llaniladigan metodikaning samaradorligini baholash uchun asos bo‘lib xizmat qildi.

Nazorat guruhi mashg‘ulotlarni sport maktabida amalda qo‘llanilayotgan an‘anaviy dastur asosida davom ettirdi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlariga esa texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi.

Mashg‘ulotlar davomida vaziyatli jang mashqlari, qarshi hujum kombinatsiyalari, tezkor taktik qaror qabul qilish, masofa tanlash, himoya va hujum harakatlarini uyg‘unlashtirish hamda videoanaliz elementlaridan foydalanildi.

Mashg‘ulotlar 10 hafta davomida, haftasiga 3 marotaba, har biri 90 daqiqa davomida olib borildi.

Pedagogik tajriba yakunida barcha sportchilar yana nazorat testlaridan o‘tkazildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsienti ($V\%$), Studentning t-mezoni (t) hamda ishonchlilik darajasi (P) hisoblandi.

Statistik tahlillar ishlab chiqilgan metodikaning texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa natijalariga ta‘sirini ilmiy asosda baholash imkonini berdi. Quyida 1-jadvalda Qo‘l jangi sportchilari texnik-taktik tayyorgarligining tajriba oldi ko‘rsatkichlari.

1-jadval

**Qo'l jangi sportchilari texnik-taktik tayyorgarligining tajriba oldi ko'rsatkichlari
(n=16)**

T/r	Nazorat testlari	Tajriba Guruhi ($\bar{X} \pm \sigma$)	Nazorat Guruhi ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P
1	1 daqiqada to'g'ri bajarilgan texnik usullar soni (marta)	18,63±1,41	19,00±1,56	0,49	>0,05
2	5 ta taktik vaziyatni to'g'ri hal qilish (ball)	3,75±0,71	3,88±0,64	0,38	>0,05
3	Nazorat sparringida samarali hujumlar soni (marta)	10,38±1,19	10,63±1,30	0,40	>0,05

1-jadvalda qo'l jangi sporti bilan shug'ullanuvchi qiz sportchilarning pedagogik tajriba boshlanishidan oldingi texnik-taktik tayyorgarlik darajasi bo'yicha nazorat testlari natijalari keltirilgan. Tadqiqotda jami 16 nafar sportchi ishtirok etib, ulardan 8 nafari tajriba guruhi, 8 nafari esa nazorat guruhini tashkil etdi. Dastlabki nazorat testlari sportchilarning texnik usullarni bajarish sifati, taktik fikrlash darajasi hamda musobaqa jarayonidagi samarali harakatlarini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Olingan natijalar pedagogik tajriba davomida qo'llaniladigan metodikaning samaradorligini xolis baholash uchun asos bo'lib xizmat qildi.

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, 1 daqiqa davomida to'g'ri bajarilgan texnik usullar soni bo'yicha tajriba guruhi sportchilarining o'rtacha natijasi 18,63±1,41 marta, nazorat guruhi sportchilarida esa 19,00±1,56 martani tashkil etdi. Statistik tahlil natijasida guruhlar o'rtasidagi farq $t=0,49$ va $P>0,05$ ekanligi aniqlanib, ishonchli farq mavjud emasligi qayd etildi.

5 ta taktik vaziyatni to'g'ri hal qilish testi natijalariga ko'ra, tajriba guruhi 3,75±0,71 ball, nazorat guruhi esa 3,88±0,64 ball natija ko'rsatdi. Mazkur ko'rsatkichlar ham o'zaro juda yaqin bo'lib, statistik tahlilda $t=0,38$ va $P>0,05$ natija qayd etildi. Bu sportchilarning taktik tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatadi.

Nazorat sparringida samarali hujumlar soni bo'yicha tajriba guruhi sportchilarining o'rtacha ko'rsatkichi 10,38±1,19 marta, nazorat guruhida esa 10,63±1,30 martani tashkil etdi. Student mezon bo'yicha $t=0,40$ va $P>0,05$ natijasi guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligini tasdiqladi.

1-jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagogik tajriba boshlanishidan oldin tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhi natijalariga nisbatan kichik tafovut bilan pastroq bo'lsa-da, ushbu farqlar statistik jihatdan ishonchli emas ($P>0,05$).

Har uchala nazorat testi bo'yicha sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi o'zaro yaqin bo'lib, bu pedagogik tajriba uchun guruhlarining to'g'ri shakllantirilganligini ko'rsatadi.

Natijada tajriba yakunida kuzatiladigan o'zgarishlarni ishlab chiqilgan texnik-taktik tayyorgarlik metodikasi ta'siri bilan ilmiy asosda baholash imkoniyati yaratildi.

Pedagogik tajribaning asosiy bosqichida tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida qo'l jangi sportining musobaqa faoliyati

xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashgʻulot jarayoniga joriy etildi. Mazkur metodika sportchilarning texnik usullarni bajarish aniqligi, jang davomida tezkor va toʻgʻri taktik qaror qabul qilish qobiliyati, hujum va himoya harakatlarini samarali uygʻunlashtirish hamda musobaqa vaziyatlarida harakat samaradorligini oshirishga yoʻnaltirildi.

Mashgʻulotlar haftasiga 3 marotaba, 10 hafta davomida muntazam ravishda olib borildi.

Maxsus mashqlar umumiy mashgʻulotning asosiy qismiga kiritilib, har bir mashqni bajarishda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, texnik harakatlarning toʻgʻri bajarilishi va taktik fikrlashni rivojlantirishga alohida eʼtibor qaratildi. Mashgʻulotlar davomida vaziyatli mashqlar, juftlikda ishlash, nazorat sparringlari hamda murabbiy tomonidan tahlil qilish usullaridan keng foydalanildi. Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari majmuasi 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Qoʻl jangi sporti bilan shugʻullanuvchi qiz sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi

T/r	Mashq	Davomiyligi	Takror	Dam olish
1	Kombinatsiyali zarbalar	30 sek	5 marta	45 sek
2	Qarshi hujum mashqlari	40 sek	4 marta	60 sek
3	Vaziyatli sparring	2 min	5 raund	1 min
4	Masofa saqlash mashqlari	3 min	3 marta	90 sek
5	Videoanaliz va xatolarni tuzatish	15 min	1	—
6	Murabbiy signali boʻyicha taktik harakat	30 sek	6 marta	30 sek

2-jadvalda qoʻl jangi sporti bilan shugʻullanuvchi qiz sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi keltirilgan. Mazkur mashqlar majmuasi pedagogik tajribaning asosiy bosqichida tajriba guruhi sportchilarining musobaqa faoliyatida uchraydigan texnik va taktik vaziyatlarga mos ravishda ishlab chiqildi.

Mashqlarni tanlashda qoʻl jangi sportining oʻziga xos xususiyatlari, sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasi, musobaqalarda kuzatiladigan tipik texnik-taktik harakatlar hamda murabbiylarning amaliy tajribalari asosiy mezon sifatida hisobga olindi.

Mashgʻulotlar haftasiga uch marotaba, 10 hafta davomida muntazam ravishda tashkil etildi. Har bir mashgʻulotning asosiy qismida 25–30 daqiqa davomida texnik-taktik tayyorgarlikka yoʻnaltirilgan maxsus mashqlar bajarildi. Mashqlarni bajarishda oddiy harakatlardan murakkab kombinatsiyalarga, past intensivlikdan yuqori intensivlikka oʻtish tamoyiliga qatʼiy amal qilindi.

Bu esa sportchilarning texnik mahoratini bosqichma-bosqich takomillashtirish hamda taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish imkonini berdi.

Mashqlar majmuasining dastlabki qismida sportchilarning zarba berish texnikasi, zarbalar ketma-ketligini aniq va tez bajarish hamda harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar qoʻllanildi. Kombinatsiyali zarbalarni qisqa vaqt oraligʻida maksimal aniqlik bilan bajarish orqali sportchilarning texnik harakatlarni avtomatlashtirish darajasi oshirildi.

Shu bilan birga, zarba berish texnikasi himoya harakatlari bilan uyg'unlashtirilib, har bir mashq musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlarda bajarildi.

Metodikaning keyingi bosqichida qarshi hujum mashqlari, masofani to'g'ri tanlash, raqib harakatlarini oldindan baholash hamda jang davomida optimal qaror qabul qilishga qaratilgan vaziyatli mashqlar keng qo'llanildi. Juftlikda bajariladigan mashqlar orqali sportchilarning hujum va himoya harakatlarini o'zaro bog'liq holda bajarish ko'nikmalari rivojlantirildi. Bunday mashqlar sportchilarda vaziyatni tez tahlil qilish, raqib harakatiga mos javob qaytarish hamda taktik fikrlashni shakllantirishga xizmat qildi.

Nazorat sparringlari metodikaning muhim tarkibiy qismi bo'lib, ular orqali sportchilarning mashg'ulotlarda egallagan texnik va taktik ko'nikmalarini real jang sharoitida qo'llash darajasi baholandi. Sparring mashqlari davomida zarbalar aniqligi, himoya harakatlarining samaradorligi, qarshi hujumlar soni, jang davomida to'g'ri pozitsiyani saqlash hamda taktik rejani amalga oshirish ko'rsatkichlari murabbiy tomonidan muntazam nazorat qilindi.

Mashg'ulotlarda videoanaliz usulidan foydalanish ham metodikaning muhim jihatlaridan biri bo'ldi. Har bir sportchining mashg'ulot va sparring jarayonidagi harakatlari videoga olinib, keyinchalik murabbiy bilan birgalikda tahlil qilindi. Bu usul sportchilarga o'z texnik xatolarini aniqlash, taktik qarorlarining to'g'riligi va noto'g'ri tomonlarini baholash hamda ularni keyingi mashg'ulotlarda bartaraf etish imkonini berdi. Natijada sportchilarning texnik harakatlari yanada aniq, iqtisodiy va samarali bajarila boshlandi.

Mashqlarni bajarishda takrorlashlar soni, davomiyligi va dam olish oralig'i sportchilarning funksional imkoniyatlari hamda yuklamaga moslashish darajasiga qarab bosqichma-bosqich oshirib borildi. Mashg'ulotlar davomida individual yondashuv tamoyiliga amal qilinib, har bir sportchining texnik-taktik kamchiliklari hisobga olindi va ularni bartaraf etishga qaratilgan qo'shimcha topshiriqlar berildi.

Jadvalda keltirilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'l jangi sportiga xos texnik usullarni mukammallashtirish, taktik fikrlashni rivojlantirish, jang davomida tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan kompleks metodikani o'z ichiga oladi. Mazkur metodikaning muntazam qo'llanilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilash hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam asos yaratadi.

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi sportchilari uchun ishlab chiqilgan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari majmuasi belgilangan reja asosida muntazam ravishda mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Nazorat guruhi sportchilari esa qo'l jangi bo'yicha amalda qo'llanilayotgan an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida tayyorgarlikni davom ettirdilar. Tajriba jarayonida har ikki guruh sportchilarining mashg'ulotlarda ishtiroki, texnik usullarni bajarish sifati, taktik harakatlarni amalga oshirish darajasi hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashuvi muntazam pedagogik kuzatib borildi.

Pedagogik tajriba yakunlangandan so'ng ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi sportchilari dastlab qo'llanilgan nazorat testlari bo'yicha qayta sinovdan o'tkazildi.

Yakuniy nazorat sinovlari tajriba boshlanishidagi sharoitlar va baholash mezonlariga to‘liq rioya qilingan holda tashkil etildi. Bunda sportchilarning texnik usullarni bajarish aniqligi va tezligi, taktik vaziyatlarni to‘g‘ri baholash hamda qaror qabul qilish qobiliyati, shuningdek, nazorat sparringlarida samarali hujum va himoya harakatlarini amalga oshirish darajasi qayta baholandi.

Pedagogik tajriba yakunida olingan matematik-statistik tahlil natijalari ishlab chiqilgan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari majmuasining qo‘l jangi sporti bilan shug‘ullanuvchi qiz sportchilarning texnik mahorati, taktik fikrlashi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishdagi ta’sirini yaqqol namoyon etdi. Pedagogik tajriba yakunida olingan qiyosiy natijalar 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Pedagogik tajriba yakunida qo‘l jangi sporti bilan shug‘ullanuvchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining matematik-statistik tahlili (n=16)

T/r	Testlar	Gu ruh	Tajriba boshida $\bar{X}$	σ	V, %	Tajriba oxirida $\bar{X}$	σ	V, %	t	P
1	1 daqiqada to‘g‘ri bajarilgan texnik usullar (marta)	TG	18,63	1,41	7,57	23,13	1,28	5,53	4,82	<0,05
		NG	19,00	1,56	8,21	19,88	1,49	7,49	0,74	>0,05
2	Taktik vaziyatni to‘g‘ri hal qilish (ball)	TG	3,75	0,71	18,93	4,75	0,52	10,95	4,31	<0,05
		NG	3,88	0,64	16,49	4,00	0,61	15,25	0,58	>0,05
3	Nazorat sparringida samarali hujumlar (marta)	TG	10,38	1,19	11,46	14,13	1,08	7,64	4,58	<0,05
		NG	10,63	1,30	12,23	11,13	1,27	11,41	0,81	>0,05

3-jadvalda pedagogik tajriba yakunida qo‘l jangi sporti bilan shug‘ullanuvchi qiz sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari hamda ularning matematik-statistik tahlili keltirilgan. Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin har ikkala guruh sportchilarining tayyorgarlik darajasi o‘zaro yaqin bo‘lib, tajriba guruhi ko‘rsatkichlari nazorat guruhi natijalariga nisbatan ayrim testlarda kichik tafovut bilan pastroq bo‘lgan. Bu esa tajriba yakunida ishlab chiqilgan texnik-taktik mashqlar majmuasining samaradorligini xolis baholash uchun qulay sharoit yaratdi.

Jadval natijalariga ko‘ra, 1 daqiqada to‘g‘ri bajarilgan texnik usullar soni bo‘yicha tajriba guruhi sportchilarining o‘rtacha ko‘rsatkichi pedagogik tajriba yakunida sezilarli darajada oshgan.

Nazorat guruhida ham ma'lum ijobiy o'zgarish kuzatilgan bo'lsa-da, o'sish darajasi tajriba guruhi natijalariga nisbatan ancha past bo'ldi. Matematik-statistik tahlil tajriba guruhida kuzatilgan o'zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli ekanligini, nazorat guruhida esa ishonchli farq aniqlanmaganligini ko'rsatdi.

Taktik vaziyatni to'g'ri hal qilish testi natijalari ham ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhi sportchilarida mashg'ulotlar davomida vaziyatni tez tahlil qilish, to'g'ri qaror qabul qilish hamda hujum va himoya harakatlarini uyg'unlashtirish ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlandi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar tabiiy mashg'ulotlar ta'sirida biroz yaxshilangan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati tajriba guruhi natijalariga nisbatan past bo'lib qoldi.

Nazorat sparringida samarali hujumlar soni bo'yicha ham tajriba guruhi sportchilari yuqori natijalarga erishdilar. Maxsus texnik-taktik mashqlarni muntazam qo'llash sportchilarning jang davomida texnik usullarni samarali qo'llashi, hujumlarni to'g'ri tashkil etishi, raqib harakatlarini oldindan baholashi hamda taktik ustunlikni saqlab qolishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Nazorat guruhi sportchilarida ham ma'lum ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular tajriba guruhi natijalari darajasiga yetmadi.

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarining barcha nazorat testlari bo'yicha natijalari sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. Ayniqsa, texnik usullarni bajarish sifati, taktik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda nazorat sparringlarida samarali harakatlarni amalga oshirish ko'rsatkichlarining oshishi ishlab chiqilgan texnik-taktik mashqlar majmuasining amaliy samaradorligini tasdiqladi. Nazorat guruhida esa kuzatilgan o'zgarishlar asosan muntazam mashg'ulotlar hisobiga yuzaga kelgan bo'lib, ularning o'sish darajasi tajriba guruhi natijalariga nisbatan past bo'ldi. Olingan matematik-statistik tahlil natijalari tavsiya etilgan metodikaning qo'l jangi sporti bilan shug'ullanuvchi qiz sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa qilib aytganda, qo'l jangi sportida texnik-taktik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlari sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajalari o'zaro yaqin bo'lgani ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini xolis baholash imkonini berdi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilari uchun ishlab chiqilgan maxsus texnik-taktik mashqlar majmuasining muntazam qo'llanilishi texnik usullarni bajarish aniqligi, taktik vaziyatlarni to'g'ri baholash, tezkor qaror qabul qilish hamda nazorat sparringlarida samarali harakat qilish ko'nikmalarini sezilarli darajada takomillashtirdi. Nazorat guruhida ham mashg'ulotlar ta'sirida ayrim ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular tajriba guruhi sportchilarida erishilgan natijalarga nisbatan pastroq darajada namoyon bo'ldi. Olingan natijalar ishlab chiqilgan texnik-taktik mashqlar majmuasi qo'l jangi sportchilari tayyorgarligi sifatini oshirish, mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Shu bois mazkur metodikani qo‘l jangi bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga keng joriy etish sportchilarning texnik mahoratini, taktik fikrlashini hamda musobaqa sharoitida barqaror va samarali harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2014. – 216 с.
4. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 384 p.
5. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. – 735 p.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 3 июндаги ПҚ–5148-сон “Ёшларни жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги қарори.
7. Karimov M.A., Rasulov B.R. Qo‘l jangi sportchilarini tayyorlash metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2022. – 168 b.