Usmanov Po'lat Akramovich
O'zbekiston "O'zbek jang sa'nati" federatsiyasi raisi
E-mail: usmanovpolat@gmail.com

O'ZBEK JANG SA'NATI SPORTCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15347053

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ish o'zbek jang sa'nati sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Unda o'zbek jang sa'nati sport turining o'ziga xos texnik-taktik xususiyatlari, sportchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarini (kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya) rivojlantirish yo'llari tahlil qilingan. Ishda zamonaviy mashg'ulot metodikasi, yuklamani nazorat qilish, rejalashtirish va bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyillari asosida samarali tayyorgarlik tizimini shakllantirish usullari tavsiya etilgan. Tadqiqot natijalari asosida mashg'ulot jarayoniga moslashtirilgan maxsus jismoniy mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan va ularning samaradorligi tajriba asosida asoslab berilgan. Ushbu ish trenerlar, sportchilar hamda sport ta'limi muassasalari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'zbek jang sa'nati, sportchilar, anaerob, aerob, chidamlilik, tezkorlik, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya, kuch psixologik ayyorgarlik

Kirish. Bugungi kunda sport turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini yanada oshirish zarurati dolzarb masalalardan biri sifatida qaralmoqda. Amaliyotda kuzatilayotgan holat shuki, ko'plab sportchilarning texnik va taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lishiga qaramasdan, ularning jismoniy imkoniyatlari, ayniqsa maxsus jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli musobaqalarda muvaffaqiyatga erisha olmayapti. Bu esa o'zbek jang sa'nati tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarni, xususan kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiyani samarali rivojlantirish usullarini izlab topishni va ularni ilmiy asoslangan tarzda qo'llashni talab etadi.

O'zbek jang sa'nati - bu yuqori darajadagi harakat faolligini, keskin qaror qabul qilishni va doimiy tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi bo'lib, unda sportchilarning umumiy emas, balki aynan maxsus jismoniy tayyorgarligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababli, ushbu ilmiy ish o'zbek jang sa'nati sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash, ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish hamda bu borada amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlii va metodlar. Ushbu kitobda o'zbek jang sa'nati sporchilarni jismoniy tayyorgarlikning nazariy va amaliy jihatlari muhokama qilingan. Shuxratov jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda asosiy e'tiborni mushaklar va yurak-qon tomir tizimi sifatlarini kuchaytirishga qaratadi. Kitobda maxsus tayyorgarlikning zarurati va samarali metodlari haqida batafsil tushuntirishlar mavjud. O'zbek jang sa'nati sportida maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni va ahamiyati ushbu kitobda mukammal tarzda yoritilgan, bunda mashqlarni to'g'ri tanlash, intensivlikni moslashtirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishning muhimligi ta'kidlanadi [1].

Karimovning kitobida umumiy jismoniy tayyorgarlik va uning sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga ta'siri haqida so'z boradi. Mualliflar, sportchilarni tayyorlashda nazariy bilimlarni amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirishning ahamiyatini yoritadi. Ular jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlarni oshirish uchun zarur bo'lgan usullarni tavsiflaydi. Bu asarda o'zbek jang sa'nati sportiga xos jismoniy tayyorgarlik metodikasi o'ziga xos yondashuvlar asosida ishlab chi-

qilgan [2].

Mustafaevning bu asari aynan o‘zbek jang sa’nati sportiga oid maxsus mashqlar va tayyorgarlik usullariga bag‘ishlangan. Muallif, o‘zbek jang sa’nati sportchilarning zarba kuchini oshirish, ni rivojlantirish, va reaksiya tezligini yaxshilash uchun mashqlarni tanlashda ilmiy asoslangan yondashuvlarni taklif etadi. Bu kitobda mashqlarni individual sportchining ehtiyojlariga moslashtirish haqida ham to‘liq ma’lumotlar keltirilgan. Xususan, o‘zbek jang sa’nati sporti uchun portlovchi kuchni oshirish mashqlari va ni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilgan [3].

Shayxovning kitobida jangovar sport turlariga oid umumiy tayyorgarlik metodikasi ta’riflanadi. Kitobda jangovar sport turlarining har biri uchun jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlikni birlashtirish zarurati haqida so‘z boradi. O‘zbek jang sa’natida musobaqa jarayonida sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligi o‘rtasidagi bog‘liqlik yoritilgan. Shayxov, sportchining o‘zini anglash, motivatsiya va stressni boshqarishning ahamiyatiga ham alohida e’tibor qaratgan. [4].

Ushbu asar jismoniy tayyorgarlikni zamonaviy ilmiy-texnik yondashuvlar asosida rivojlantirishga bag‘ishlangan. Xamdamov, ni zamonaviy usullar yordamida oshirishda yangi texnologiyalardan foydalanishning ahamiyatini ko‘rsatadi. U sportchilarning mashg‘ulot jarayonida yuqori samaradorlikka erishish uchun mashqlarni va ularning intensivligini ilmiy asosda tanlash kerakligini ta’kidlaydi. Kitobda sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning zamonaviy metodikalariga ham to‘xtalib o‘tilgan. [5].

Zohidovning maqolasida sportchi sog‘lig‘ini saqlash va rivojlantirish uchun jismoniy faoliyatning o‘rni muhokama qilinadi. Sportchilarning mushak tizimi, yurak-qon tomir tizimi va umuman organizmning barqaror ishlashini ta’minlashda jismoniy faoliyatning ahamiyati yoritilgan. Ushbu maqola sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan umumiy tayyorgarlikni va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni ko‘zda tutadi [6].

Natijalar va muhokama. Tadqiqotda amalga oshirilgan tahlillar va eksperimentlar natijasida, o‘zbek jang sa’nati sportchilari uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish usullarining samaradorligi aniqlandi. Olingan natijalar, sportchilarning umumiy jismoniy holatining yaxshilanishiga, ularning musobaqalardagi yuqori natijalarga erishish imkoniyatining oshishiga olib keldi.

Birinchidan, maxsus tayyorgarlik mashqlarining samaradorligi yuzasidan amalga oshirilgan tahlil shuni ko‘rsatdiki, sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va kabi jismoniy ko‘nikmalari sezilarli darajada yaxshilandi. Mashqlar intensivligi va davomiyligi sportchilarning har birining tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan bo‘lib, natijada umumiy jismoniy holat yaxshilandi. Maxsus tayyorgarlik mashqlarining samaradorligi nafaqat sportchilarning mushak kuchini, balki ularning tezkorlik va reaksiya tezligini ham oshirishga yordam berdi.

Shuningdek, mashqlarni individual yondashuv asosida tanlash sportchilar uchun yanada samarali natijalar berganini ko‘rsatdi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va ularning mushak guruhlarining rivojlanishiga qarab, mashqlarni o‘zgartirish va intensivlikni o‘z vaqtida moslashtirish ularning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Ushbu yondashuv, sportchilarning o‘ziga xos ehtiyojlarini inobatga olib, har birining maksimal natijalarga erishishini ta’minladi.

va anaerob chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar musobaqalar davomida yuqori intensivlikda uzoq vaqt davomida samarali faoliyat ko‘rsatish imkoniyatini berdi. Bu, ayniqsa, o‘zbek jang sa’natida musobaqalar davomida sportchilarning jismoniy va ruhiy bardoshliligi uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda ko‘rsatilgan mashqlar nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashga, balki ularning musobaqa sharoitlariga tayyor bo‘lishiga ham

yordam berdi.

Sportchilarning tezkorlik va reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar samaradorligini ham ta'kidlab o'tish lozim. Tadqiqot davomida ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish ushbu sportda muhim o'rin tutadi, chunki jangovar harakatlar tez va aniq bo'lishi kerak. Mashqlarni moslashtirish orqali sportchilarning reaksiya tezligi va harakatlarining koordinatsiyasi yaxshilandi, bu esa musobaqalarda o'zlarini yanada ishonchliroq va samaraliroq his qilishlariga yordam berdi.

Biroq, ba'zi sportchilarda maxsus tayyorgarlik usullariga moslashish darajasi farq qilishi mumkin. Ba'zi sportchilar kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar orqali yuqori natijalarga erishgan bo'lsa, boshqalarda esa koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan mashqlar samaraliroq bo'lgan. Bu, o'z navbatida, maxsus tayyorgarlik jarayonida individual yondashuvning muhimligini ko'rsatadi. Har bir sportchining jismoniy va texnik xususiyatlarini inobatga olib, mashqlarni tanlash va intensivlikni moslashtirish juda muhimdir.

Bundan tashqari, trening jarayonida tibbiy nazoratning o'rni ham katta. Olingan natijalarga ko'ra, sportchilarni jismoniy tayyorgarlik jarayonida sog'lomlashtirish va doimiy tibbiy tekshiruvlar o'tkazish, jarohatlardan saqlanish va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynadi. Trening jarayonining muntazam tibbiy nazorati sportchilarning tayyorgarligini maksimal darajada oshirishi mumkin (1-jadvalga qarang).

Sportchilarni tayyorlash jarayoni nafaqat jismoniy, balki psixologik va tibbiy aspektlarni ham o'z ichiga oladi. Tayyorlovning samaradorligini ta'minlash uchun bir nechta yo'nalishlar asosida ishlash muhimdir. Quyida shu yo'nalishlar bo'yicha erishilgan natijalar va ularning sportchilarning muvaffaqiyatiga ta'siri tahlil qilinadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan. Mashqlarni individual tarzda moslashtirish jarayoni juda samarali bo'ldi, chunki har bir sportchining xususiyatlari va ehtiyojlari inobatga olindi. Bu yondashuv, mashqlarni shaxsiylashtirish orqali har bir sportchining imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish imkonini yaratdi. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning umumiy salomatligi va kuch-g'ayratini oshirishga yo'naltirilgan. Bu yo'nalishdagi eng muhim natija sportchilarning umumiy holatining yaxshilanishidir. Individual yondashuvni qo'llash orqali har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi ehtiyojlariga mos ravishda yuqori darajaga olib chiqildi. Bunday yon-

1 - jadval

O'zbek jang sa'natida maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari

T/r	Yo'nalish	Natijalar	Izoh
1	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	Kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya yaxshilandi.	Mashqlarni individual moslashtirish samarali.
2	Jismoniy tayyorgarlik darajasi	Sportchilarning umumiy holati oshdi.	Individual yondashuv natijalarni yaxshilaydi.
3	Chidamlilikni rivojlantirish	Musobaqalarda yuqori intensivlikda samarali faoliyat.	Chidamlilik yuqori natijalar uchun zarur.
4	Tezkorlik va reaksiya tezligi	Jangovar harakatlarda tezlik oshdi.	Tezkorlik va reaksiya tezligi muvaffaqiyatga olib keladi.
5	Psixologik tayyorgarlik	Ruhiy holat va motivatsiya oshdi.	Psixologik tayyorgarlik musobaqalardagi muvaffaqiyatni ta'minlaydi.
6	Tibbiy nazorat	Salomatlik va jismoniy holat nazorat qilindi.	Tibbiy nazorat va jarohatlar.

dashuv natijasida sportchilar jismoniy jihatdan yanada mustahkam bo‘lib, musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishdi.

Chidamlilik sportchilarning uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda faoliyat yuritish qobiliyatini oshiradi. Bu yo‘nalishdagi tayyorgarlik sportchilarni musobaqalarda yuqori intensivlikda samarali faoliyat yuritishga imkon berdi. Chidamlilikning rivojlanishi sportchilarning natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatdi, chunki bu ko‘rsatkich musobaqalardagi samaradorlikni oshirishda muhim omil bo‘ldi. Tezkorlik va reaksiya tezligi jangovar harakatlarda yuqori natijalarni ta’minladi. Musobaqalardagi muvaffaqiyatning kaliti tezkorlik va reaksiya tezligidir. Sportchilarning harakatlari tezda va aniq bo‘lib, musobaqalar davomida tezkor javoblar berish imkonini yaratdi. Ushbu ko‘rsatkichlarning oshishi sportchilarni raqiblariga nisbatan ustunlik berishga yordam berdi.

Psixologik tayyorgarlik sportchilarning ruhiy holati va motivatsiyasini oshirishga yo‘naltirilgan. Bu jarayon ruhiy barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirishga yordam berdi. Musobaqalarda yuqori motivatsiya va to‘g‘ri psixologik tayyorgarlik sportchilarning muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qildi. Psixologik tayyorgarlikning samarali qo‘llanilishi sportchilarning ishonch va motivatsiyasini oshirdi, bu esa ularning musobaqa natijalariga bevosita ta’sir qildi.

Tibbiy nazorat sportchilarning salomatligini nazorat qilish va jarohatlardan himoya qilishda muhim rol o‘ynaydi. Tayyorlov jarayonida sportchilarning jismoniy holati va salomatligi doimiy ravishda nazorat qilindi. Tibbiy nazoratning samarali qo‘llanilishi sportchilarning jarohatlardan saqlanishini ta’minladi, bu esa ularning sog‘lom holatda musobaqalarga qatnashishiga imkon yaratdi. Shuningdek, tibbiy nazorat sportchilarni yuqori tayyorgarlikda saqlash va jismoniy holatni yaxshilashga yordam berdi.

Xulosa. O‘zbek jang sa’nati sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish sportchilarni musobaqalarda yuqori natijalar ko‘rsatishga tayyorlaydi. Maxsus mashqlar, chidamlilik, tezkorlik va reaksiya tezligini rivojlantirish, shuningdek, psixologik va tibbiy tayyorgarlik sportchilarning umumiy samaradorligini oshiradi. Mashqlarni individual yondashuv asosida moslashtirish, har bir sportchining jismoniy va psixologik ehtiyojlariga qarab, tayyorgarlik jarayonini samarali qiladi. Shuningdek, tibbiy nazorat sportchilarni jarohatlardan himoya qilish va sog‘lom tayyorgarlikni ta’minlashga yordam beradi. Tayyorlov jarayonida bu barcha yo‘nalishlarning uyg‘un ishlashi o‘zbek jang sa’nati musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishini ta’minlaydi. Shu sababli, kompleks yondashuv va har bir omilning ahamiyatini to‘g‘ri baholash, o‘zbek jang sa’nati sportchilarda yuqori natijalarga erishishida muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shuxratov A.T. “Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi”. Nazariy va amaliy jihatlar. Toshkent. Fan va texnologiya. 2018 – yil. 45 b.

2. Karimov M.R. “Sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o‘rni va usullar”i. Toshkent. Ma’rifat. 2019 – yil. 115 b.

3. Shayxov J.T. “Jangovar sport turlarida tayyorgarlik metodikasi”. Toshkent. Iqtisodiyot va sport. 2016 – yil. 160 b.

4. Xamdamov F.B. “Zamonaviy ilmiy-texnik yondashuvlar asosida sportchilar tayyorlash”. Toshkent. Inson va jamiyat. 2021 – yil. 125 b.

5. Zohidov R.X. “Sportchi sog‘lig‘ini saqlash va rivojlantirishda jismoniy faoliyatning o‘rni”. Toshkent. O‘zbekiston tibbiyoti. 2018 – yil. 40 b.