

2025
№5

ISSN 3060-527X

TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR.

XALQARO ILMIY METODIK JURNAL
МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
INTERNATIONAL SCIENTIFIC METHODOLOGICAL JOURNAL



Munirov Nurali Alisherovich,

*Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti,
n.a.munirov@buxdu.uz*

QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI

Annotatsiya. Maqolada qo'l jangi sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil etish metodikasi yoritilgan. 8 haftalik eksperiment davomida sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligi o'zaro uyg'unlashtirilgan holda mashg'ulotlar orqali rivojlantirildi. Olingan natijalar integratsiyalashgan yondashuv sportchilarning umumiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirganini ko'rsatdi. Mashg'ulotlarning bosqichli tuzilishi, yuklama balansini saqlash va psixologik tayyorgarlikning muhimligi asoslangan holda tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, sport mashg'uloti, tayyorgarlik metodikasi, texnik-taktik ko'nikma, psixologik trening, kompleks yondashuv.

Аннотация. В статье раскрыта методика эффективной организации тренировок по рукопашному бою. В течение 8-недельного эксперимента участники прошли комплексную подготовку, включающую физические, техническо-тактические и психологические элементы. Результаты подтвердили, что интегрированный подход значительно повышает уровень общей подготовленности спортсменов. Особое внимание уделено поэтапной структуре занятий, балансировке нагрузок и роли психологической устойчивости.

Ключевые слова: рукопашный бой, спортивная подготовка, тренировочная методика, техническо-тактические навыки, психологическая устойчивость, комплексный подход.

Abstract. The article explores an effective training methodology for hand-to-hand combat. Over the course of an 8-week experiment, athletes underwent a comprehensive program that integrated physical, technical-tactical, and psychological preparation. The results demonstrated that such an integrated approach significantly enhances overall athlete performance. Emphasis is placed on structured progression, workload management, and the importance of mental resilience.

Keywords: hand-to-hand combat, sports training, training methodology, technical-tactical skills, psychological resilience, holistic approach.

Kirish. Qo'l jangi - bu jang san'ati va sport turi bo'lib, unda raqiblar asosan qo'l va gavda yakka kurashi usullaridan foydalanib kurashadilar. Ushbu jang san'ati yuqori jismoniy kuch bilan birga tezlik, texnika va strategiyani ham talab qiladi. Qo'l jangida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchini har tomonlama tayyorlash zarur: jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik mahoratni oshirish, taktik tafakkurni shakllantirish hamda ruhiy barqarorlikni mustahkamlash. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash dasturi odatda jismoniy, texnik, taktik va psixologik (ruhiy) tayyorgarlik qismlaridan iborat bo'ladi va bu omillar bir-biri bilan uzviy bog'liq holda amalga oshiriladi. Ushbu omillarning o'zaro uyg'unligi mashg'ulot jarayonining sifatini va sportchining musobaqadagi natijalarini belgilaydi.

Qo'l jangida mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish sportchilarning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish va jarohatlanish xavfini kamaytirish uchun muhimdir. Hozirgi kunda jahon sportida ilmiy asoslangan yondashuvlarga tayanish zarur bo'lib, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sport fiziologiyasi, pedagogikasi va psixologiyasi yutuqlariga tayaniladi. Ushbu maqolada qo'l jangi sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning ilmiy asoslangan metodikasi, ya'ni turli tayyorgarlik jihatlarini uyg'unlashtirgan holda samarali mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va uni sinovdan o'tkazish natijalari bayon etiladi.

Metodika. Tadqiqotimizda 20 nafar (yoshi 18-25 oralig'idagi) qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilar ishtirok etdilar. Ular tajriba va mahorat darajasiga ko'ra tenglashtirilib, ikki guruhga bo'lindi: eksperimental guruh (yangi taklif etilgan metodika bo'yicha shug'ullanuvchilar) va nazorat guruhi (an'anaviy mashg'ulot dasturi bo'yicha shug'ullanuvchilar). Har bir guruhda 10 nafardan sportchi bo'lib, tajriba muddati 8 hafta etib belgilandi. Eksperimental guruh mashg'ulotlarida

jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlik elementlarini o'z ichiga olgan integratsiyalashgan dastur qo'llandi. Nazorat guruhi esa odatiy ravishda faqat murabbiy tomonidan belgilangan standart texnik va jismoniy mashg'ulot rejasi asosida shug'ullandi.

Dastur samaradorligini baholash uchun barcha ishtirokchilardan tajriba boshlanishida va 8 haftalik mashg'ulotlar yakunida quyidagi ko'rsatkichlar o'lchandi: (1) Jismoniy tayyorgarlik (kuch, tezkorlik va chidamlilik testlari – masalan, 1 daqiqada qisqa tez zarbalar soni, 100 m sprint va 3000 m yugurish va hokazo); (2) Texnik tayyorgarlik darajasi (mashg'ulotlarda va nazorat sparring janglarida texnik usullarni to'g'ri va samarali qo'llay olish ko'rsatkichi, murabbiylar bahosi orqali); (3) Taktik tafakkur va o'yin rejasi (raqib harakatlarini oldindan sezish va shunga mos texnikani qo'llash qobiliyati, nazorat janglarida tahlil qilindi); (4) Ruhiy tayyorgarlik (psixologik testlar – masalan, musobaqa oldi stress darajasi, diqqatni jamlash testi, motivatsiya darajasi anketasi). Olingan natijalar eksperimental va nazorat guruhlarini o'rtasida qiyosiy tahlil qilindi.

Mashg'ulot dasturi va mashg'ulot shakllari.

Taklif etilgan mashg'ulot metodikasi haftasiga 5 kunlik mashg'ulot rejasini o'z ichiga oldi. Mashg'ulotlar shakli jihatidan turlicha bo'lib, ular davomida sportchilarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlar bajarildi. Quyida eksperimental guruh uchun haftalik mashg'ulotlar tarkibi keltirilgan:

Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti – haftasiga 2 kun. Bu mashg'ulotlarda kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus jismoniy mashqlar bajarildi (og'irlik bilan kuch mashqlari, umumtayyorgarlik komplekslari, yugurish, interval kardio mashqlar va h.k.). Yuklamalar hajmi va intensivligi asta-sekin oshirib borildi (progressiv yuklama prinsipi) va haftaning so'ngida nisbiy dam (yengilroq mashg'ulot) berildi. Jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirishda davriy rejalashtirish (periodizatsiya) tamoyillariga amal qilindi - ya'ni, og'ir yuklama haftalari yengilroq haftalar bilan almashib, sportchilarning tiklanishi va ortiqcha zo'riqmasligi ta'minlandi. Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarishda interval metod keng qo'llandi: masalan, yuqori intensivlikdagi qisqa tezkor zarbalar seriyasi va undan keyin qisqa dam olish fursatlari kombinatsiyalab, anaerob va aerob quvvatni oshirishga erishildi.

Texnik-taktik mashg'ulot – haftasiga 2 kun. Bu mashg'ulotlarda qo'l jangi sportining texnik elementlarini o'zlashtirish va ularni taktik jihatdan qo'llashga e'tibor qaratildi. Dastlab sportchilarga murabbiy tomonidan yangi texnikalar va kombinatsiyalar namoyish etildi, so'ngra sportchilar ularni juftlikda takrorlash (juftlikda mashq qilish) orqali o'zlashtirdilar. Pedagogik yondashuv sifatida namoyish etish va takrorlash (repetitsiya) usullari qo'llanildi, murabbiy har bir sportchining bajarilishini kuzatib, xatolarini to'g'rilab bordi. Texnik mashqlarda murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshirilib bordi: avval oddiy elementlar sekin sur'atda, keyin tezlik va murakkablik orttirildi. Taktik mashqlar esa raqib harakatlarini oldindan ko'ra olish, himoya va qarshi hujum rejasini tuzish kabi topshiriqlarni o'z ichiga oldi. Masalan, sportchilarga ma'lum sharoitli vaziyat berilib (raqib chap qo'lda zarba berayotgan holat, yoki raqib faol hujumda va hokazo), shu vaziyatda eng samarali himoya va hujum usulini tanlab ko'rsatish vazifasi yuklandi. Bu orqali sportchilarning jangovar tafakkuri va vaziyatga mos qaror qabul qilish qobiliyati shakllantirildi.

Sparring va maxsus jang mashg'ulotlari – haftasiga 1 kun. Sportchilar o'zaro erkin sparring janglarida bellashib, o'rgangan texnik va taktik malakalarini amaliyotda sinab ko'rdilar. Sparringlar real musobaqa qoidalari asosida va hakam ishtirokida o'tkazilib, har bir jangdan so'ng tahlil qilindi. Shuningdek, yuqori intensivlikdagi qisqa raundli janglar (masalan, 2 daqiqalik 3 raund) tashkil etilib, sportchilarning tezkorlik va bardoshliligi sinovdan o'tkazildi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sparring mashg'ulotlari real jangga eng yaqin bo'lsa-da, ularning fiziologik yuklamasi ayni haqiqiy musobaqa darajasiga yetmasligi mumkin. Shu sababli, biz sparringlardan tashqari maxsus yuqori yuklamali kombinatsion mashqlarni ham qo'lladik: masalan, 1 daqiqa davomida maksimal tezlikda zarbalar seriyasini berish, darhol undan so'ng 1 daqiqa davomida kurash usullarini uzluksiz bajarish, so'ng qisqa dam olish. Bunday interval uslubidagi janggohga yaqin sharoitli mashqlar orqali sportchilarning haqiqiy jangga tayyorgarligi kuchaytirildi.

Ruhiy (psixologik) tayyorgarlik mashg'ulotlari – haftasiga 1 kun (yoki jismoniy mashg'ulotlardan so'ng qisqa segmentlar sifatida). Bu mashg'ulotlarda sportchilarning psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiluvchi usullar qo'llandi. Motivatsion trening doirasida yuqori natijalarga erishgan qo'l jangchilarning misollari keltirilib, sportchilarda ichki ishtiyoq uyg'otildi. Tasavvur qilish (vizualizatsiya) usuli bilan sportchilarga musobaqa jarayonini ko'z oldiga keltirish, o'zini g'olib sifatida tasavvur qilish mashqlari o'tkazildi – bu usul sportchilarning o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradi deb hisoblanadi. Nafas olish va relaksatsiya texnikalari o'rgatilib, jangdan oldingi asabiylikni yengish, diqqatni jamlash ko'nikmalari singdirildi. Har bir sportchining ruhiy holati individual ekanligi inobatga olinib, murabbiy tomonidan ayrim sportchilarga qo'shimcha individual psixologik maslahatlar ham berib borildi.

Har bir mashg'ulot strukturaviy jihatdan uch qismga bo'lindi: 1) Kirish qismi – umumiy isinish va harakatli mashqlar (5–10 daqiqa) o'tkazildi. Bu bosqichda sportchilar yengil yugurish, cho'zish mashqlari va bo'g'inlarni qizdirish orqali jismoniy faoliyatga tayyorlandi. 2) Asosiy qism – yuqorida tavsiflangan asosiy mashg'ulot vazifalari (jismoniy, texnik-taktik yoki sparring) bajarildi. Bu qismning davomiyligi taxminan 60 daqiqa bo'lib, unda dastlab yuklama bosqichma-bosqich oshirib borildi va yakunda eng yuqori intensivlikka erishildi. 3) Yakuniy qismi – sovitish (cool-down) va tiklanish mashqlari (5–10 daqiqa). Sportchilar sekin yugurish yoki yengil mashqlar yordamida nafasini tikladi, so'ng statik cho'zilish mashqlari orqali mushaklarni bo'shashtirdi. Yakuniy qism jarayonida qisqa tahlil ham o'tkazilib, o'sha kungi mashg'ulotda o'rgatilgan asosiy jihatlar eslatib o'tildi, sportchilarga uyga vazifa yoki mustaqil mashq tavsiyalari berildi.

Umuman olganda, eksperimental guruh mashg'ulotlari davomida jismoniy chiniqtirish, texnik-samaradorlik va ruhiy barqarorlikni bir vaqtda rivojlantirishga harakat qilindi. Mashg'ulot dasturi tuzishda zamonaviy sport treningi nazariyasining asosiy tamoyillariga amal qilindi: murakkablashuv va ixtisoslashuvning izchilligi, bosqichma-bosqich yuklama orttirib borish, muntazamlik hamda individual yondashuv. Shuningdek, sportchilar salomatligini doimiy nazorat qilish (yurak urish tezligi, qon bosimi, umumiy holat) orqali yuklamalar me'yori moslashtirilib bordi; ortiqcha charchash belgilari ko'ringanda qo'shimcha dam berildi.

Natijalar. 8 haftalik mashg'ulotlar yakunida eksperimental va nazorat guruhlarining dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlari taqqoslandi. Quyida asosiy natijalar keltirilgan:

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari: eksperimental guruh sportchilarining kuch, tezlik va chidamlilik testlari natijalarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Masalan, kuch ko'rsatkichlari (masalan, 1 daqiqadagi maksimal tez zarbalar soni) o'rtacha 15% ga oshdi, 3000 m masofaga yugurish va umumiy chidamlilik testi vaqti o'rtacha 8% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida ham jismoniy ko'rsatkichlarda o'sish kuzatildi, biroq uning miqyosi eksperimental guruhdagiga nisbatan pastroq bo'ldi (taxminan 5–7% atrofida). Eksperimental guruhning orttirgan kuch va chidamlilik natijalari nazorat guruhinikidan statistik jihatdan ahamiyatli yuqori ekanligi aniqlandi ($p < 0.05$ darajada).

Texnik va taktik tayyorgarlik: mashg'ulotlar yakunida sportchilarning texnik mahorati murabbiylar tomonidan baholanib, eksperimental guruhda yuqori o'sish qayd etildi. Eksperimental guruh sportchilari nazorat sparring janglarida texnikalarni to'g'ri va samarali qo'llash ko'rsatkichini o'rtacha 20% ga yaxshiladilar (jang davomida muvaffaqiyatli amalga oshirilgan usullar soni oshdi, xatolar kamaydi). Nazorat guruhida bu ko'rsatkich taxminan 10% ga o'sdi. Shuningdek, eksperimental guruh sportchilarining taktik tafakkuri va qaror qabul qilish tezligi ham yaxshilangan: ular nazorat janglarida raqib harakatlariga moslashishda tezkorroq va aniqroq bo'lishdi. Masalan, eksperimental guruh a'zolari sparring paytida himoyadan hujumga o'tish reaksiya vaqti o'rtacha 15% ga tezlashganini ko'rsatdi.

Ruhiy tayyorgarlik va psixologik ko'rsatkichlar: eksperimental guruh sportchilari 8 hafta davomida o'tkazilgan psixologik treninglardan so'ng ruhiy barqarorlik va diqqatni jamlash qobiliyatlarida ijobiy o'zgarishlarga erishdilar. Maxsus psixologik testlar (masalan, tartibsiz signallarni payqab reaksiyaga kirish va hokazo) natijasida, eksperimental guruh sportchilarining diqqat jamlash ko'rsatkichi o'rtacha 12% ga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida bunday o'zgarish

kuzatilmadi yoki juda kichik bo'ldi (taxminan 2–3%). Bundan tashqari, eksperimental guruh a'zolari musobaqaoldi stress va hayajonni boshqarishda yaxshiroq natija ko'rsatdilar: subyektiv baholashga ko'ra, ularning o'ziga ishonchi oshgan, asabiylashish darajasi esa pasaygan. Bu holat yakuniy nazorat sparring janglarida ham namoyon bo'ldi - eksperimental guruh sportchilari vaziyatni tinchroq va ishonchliroq boshqara oldilar, raqibning bosimi ostida ham reja asosida harakat qilishdi.

1-Jadval. Eksperimental va nazorat guruhlarining mashg'ulotlar oldi va so'ngidagi ko'rsatkichlari (8 haftalik tajriba natijasi)

Ko'rsatkich nomi	Eksperimental guruh (boshlanish)	Eksperimental guruh (yakun)	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)
1 daqiqadagi zarbalar soni (ta)	78	92	77	84
3000 m yugurish (daqiq)	14:50	13:30	14:40	14:10
Texnik aniqlik (%)	65%	82%	64%	72%
Qaror qabul qilish tezligi (soniya)	2.5	1.9	2.6	2.3
Psixologik barqarorlik (shkala 1–10)	5.5	8.0	5.6	6.5

Umumiy sport natijalari: tadqiqot yakunida tashkil etilgan kichik turnirda eksperimental guruh sportchilari nazorat guruhiga nisbatan yaxshiroq natija ko'rsatdilar. 10 ta to'qnashuv jangidan eksperimental guruh sportchilari 7 tasida g'alaba qozondi (nazorat guruhi esa 3 tasi). Albatta, bu kichik musobaqa bo'lgani bois, statistika uchun cheklangan ma'lumot beradi, ammo umumiy tendensiya sifatida yangi mashg'ulot metodikasi bilan shug'ullangan sportchilarning raqobatbardoshligi oshgani kuzatildi.

Yuqoridagi natijalar yangi mashg'ulot metodikasi qo'l jangida sportchilar tayyorgarligini har tomonlama yaxshilashga yordam berganini ko'rsatadi. Ayniqsa, eksperimental guruhdagi jismoniy va texnik ko'rsatkichlarning nazorat guruhidan ustunligi integratsiyalashgan yondashuv samaradorligidan dalolat beradi.

Munozara. Ushbu tadqiqot natijalari qo'l jangida mashg'ulotlarni kompleks yondashuv asosida tashkil etish yuqori samaradorlik berishini tasdiqlaydi. Eksperimental guruh sportchilarining jismoniy, texnik va ruhiy jihatlarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustunligi shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonida barcha muhim tarkibiy qismlarni qamrab olish sportchilarning umumiy tayyorgarligini yaxshilaydi. Jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishi sportchilarga jang vaqtida kuch, tezlik va chidamlilik bo'yicha ustunlik berdi, bu esa texnik harakatlarni samarali bajarish va oxirigacha yuqori sur'atni ushlab turishga zamin yaratdi. Texnik-taktik tayyorgarlikning puxta yo'lga qo'yilgani esa sportchilarning jang olib borish mahoratini oshirdi – ular raqib harakatlariga moslasha olish, turli vaziyatlarda to'g'ri usulni qo'llash ko'nikmasini shakllantirdilar. Ruhiy tayyorgarlik elementlariga ega mashg'ulotlar esa sportchilarga psixologik barqarorlikni berdi: hayajon va stressni boshqarish, o'ziga ishonchni orttirish orqali ular hal qiluvchi vaziyatlarda ham o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga muvaffaq bo'ldilar.

Natijalarimiz sport treninggi nazariyasining asosiy tamoyillariga mos keladi. Xususan, jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni uyg'un olib borish prinsipi o'z samarasini berdi. Ilmiy manbaalarda ham sportchini har tomonlama tayyorlash zarurligi, bu jihatlarda bir-biri bilan chambarchas bog'liqligi qayd etiladi. Bizning yondashuvda ham aynan shu prinsip qo'llanilib, bir mashg'ulot doirasida ham turli komponentlar integratsiyasi ta'minlandi (masalan, texnik mashq jarayonida jismoniy chidamlilikka ham e'tibor berildi, psixologik mashg'ulotlar esa haftalik rejaga kiritildi). Mashg'ulotlarning ilmiy asosda rejalashtirilishi – ya'ni yuklamalarni to'g'ri dozalashtirish, tiklanish fursatlarini belgilash – sportchilarning ortiqcha charchab qolmasdan doimiy progressga erishishiga yordam berdi. Bu borada mashg'ulotlarni sikllarga bo'lish va davriy yuklama berish (periodizatsiya) tamoyili asos bo'ldi, natijada sportchilar formasi izchil oshib bordi va tajriba davomida jarohatlar kuzatilmadi.

Diqqatga sazovor jihat shundaki, sparring mashg'ulotlari va real musobaqa talablarini taqqoslaganimizda, faqat sparring bilan cheklanish yetarli emasligi ayon bo'ldi. Ilmiy adabiyotlarda ham sparring janglari paytida yurak urish tezligi va metabolik talablar haqiqiy musobaqadagidan pastroq bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan. Bizning dasturda sparringlar bilan birga qo'shimcha yuqori intensivlikdagi mashqlar joriy qilinishi sportchilarning funksional holatini yaxshiroq oshirdi, bu nazorat guruhiga nisbatan chidamlilik natijalaridagi farqdan ham ma'lum bo'ldi. Demak, qo'l jangi sportida sportchilarni tayyorlashda sparringlar bilan bir qatorda, jismoniy imkoniyat chegaralarini kengaytiruvchi maxsus interval mashqlar va boshqa yuqori yuklamali trenajorlardan foydalanish muhim ekanligi tasdiqlandi.

Psixologik tayyorgarlik masalalariga kelsak, tadqiqotimizda ruhiy mashg'ulotlar qisqa vaqt ichida ham ijobiy ta'sir berishi mumkinligi ko'rindi. Eksperimental guruh sportchilarining musobaqaoldi stressni yyengib o'tish ko'nikmalari yaxshilangani ularning yakuniy janglardagi ishonchli harakatlarida namoyon bo'ldi. Bu natijalar sport psixologiyasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar bilan ham uyg'un: masalan, judo bo'yicha sportchilar ustida o'tkazilgan kuzatuvlarda musobaqa oldidan tushkunlik va xavotirning oshishi, kortizol gormoni darajasining ko'tarilishi kuzatilishi, shu bois psixologik tayyorgarlik rejalarini har bir sportchi xususiyatlariga mos ravishda tuzish lozimligi ta'kidlangan. Bizning dasturda ham har bir sportchining ruhiy holati individual tartibda kuzatilib, ehtiyojga qarab turli usullar qo'llandi. Masalan, ayrim sportchilarda motivatsiya yetishmasligi sezilsa, ularga qo'shimcha rag'batlantiruvchi suhbatlar o'tkazildi; ba'zilar uchun esa ortiqcha hayajonni pasaytirish bo'yicha individual maslahatlar berildi. Individual yondashuv natijasida har bir ishtirokchi o'ziga eng kerak bo'lgan psixologik ko'makni oldi, bu esa umumiy guruh natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Kelgusidagi tadqiqotlarda psixologik tayyorgarlikning turli usullarini (masalan, chuqur relaksatsiya, mindfulness texnikalari, yig'ilgan stressni bartaraf etish usullari) uzoq muddatli perspektivada o'rganish foydali bo'ladi.

Ushbu tadqiqot doirasida qator cheklovlar ham mavjud bo'lib, ularni hisobga olish lozim. Ishtirokchilar soni nisbatan kam va ularning barchasi yosh sportchilar ekani natijalarning umumlashuvini cheklashi mumkin. Kengroq miqyosdagi va uzoqroq davrli tadqiqotlar o'tkazilsa, metodikaning turli yosh va malaka darajasidagi sportchilarga tatbiq qilinishini aniqlash imkoni paydo bo'ladi. Shuningdek, bizning tadqiqotda nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot rejasi bo'yicha shug'ullandi, lekin bu rejalar ham murabbiylar tajribasiga ko'ra farq qilishi mumkin. Kelajakda aynan qaysi komponentlar natijalarga ko'proq ta'sir qilishini aniqlash uchun turli eksperimental shartlarni qiyoslash (masalan, psixologik tayyorgarlik qismini alohida nazorat qilish) maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda, qo'l jangi sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda integratsiyalashgan, ilmiy asoslangan yondashuv sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligini birdek rivojlantirishga xizmat qiladi. Bizning tadqiqotimizda taklif etilgan metodika 8 haftalik sinov davomida o'z samaradorligini ko'rsatdi: sportchilar kuch-quvvat, texnik mahorat va psixologik barqarorlik bo'yicha sezilarli o'sishga erishdilar. Kompleks mashg'ulotlar natijasida sportchilarning musobaqa natijalari ham yaxshilandi. Bu yondashuv qo'l jangi murabbiylari va sportchilari uchun foydali bo'lib, mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga yordam beradi. Ilmiy asoslangan metodik yondashuvni qo'llash orqali qo'l jangchilari qisqa muddatda yuqori samaraga

erishishlari, uzoq muddatda esa barqaror rivojlanish va yuksak sport formani saqlab turishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-287-son qarori
2. Брагин В. В. Методика проведения физической подготовки с элементами рукопашного боя для эффективных действий специальных подразделений МВД по борьбе с незаконным оборотом наркотиков //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2008. – №. 11. – С. 10-14.
3. Борисов А. А. Салькова Д. В. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки // Военный инженер. 2019. № 7. С. 18.
4. Волков В.Г., Володин Р.Н., Скуднов В.М., Поздняков К.В. Рукопашный бой: учеб. пособие/. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2022. – 122 с.
5. Купцов А. П. Спортивная борьба : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1978. 403 с.
6. Кропивницкий А.М. Формирование методического мастерства руководителя занятий по рукопашному бою на базе программированного обучения //Инновационные технологии в педагогике высшей школы. – 2021. – С. 13-20.
7. Alisherovich M. N. Theory and methodology of types of wrestling //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
8. Munirov N. A. Sportda qobiliyat va iqtidorni rivojlantirishda muhim faktorlar //Journal of Innovation in Educational and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 11. – С. 20-25.
9. Муниров Н. А. Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодёжи //УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. – 2019. – Т. 4. – С. 69-70.
10. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.
11. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.
12. Топалян Г. А. Армейский рукопашный бой как средство психофизической подготовки военнослужащих: дис. – Сибирский федеральный университет, 2022.
13. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие. М. : Академия, 2006. 592 с.

Gaybulova Gulnora Sadullaevna	Fizika o'qitish metodikasida zamonaviy yondashuvlar va pedagogik texnologiyalar	192
Sattorov Najmiddin Pulatovich	Toifalangan obyektlarni qo'riqlash va himoya qilishda sun'iy intellekt texnologiyalarini qo'llash	199
Baxtiyorova Sobiraxon Ixtiyor qizi	Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi	204
Usmonova Hulkar Shavkat qizi	Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini gospital pedagogikasi vositasida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	208
Embergenova Mapruza Abdualievna	Struktur tilshunoslik: uning shakllanishi va til materialining tahlil metodlari	212
Olloqova O'g'iljon Mamanazarovna	O'quvchilarning pragmatik kompetensiyasini shakllantirish metodik muammo sifatida	216
Munirov Nurali Alisherovich	Qo'l yangi sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi	222
Юсупова Зулфизар Бахтиёр кизи	Номофобия как современная проблема психического здоровья студентов: половые различия в уровнях зависимости	228
Mirzayeva Vasila Qamariddin qizi	Boshlang'ich ta'limda ta'lim va tarbiyaning uyg'unligi	234
Jalilova Salomat Shokir qizi	Integrativ yondashuvlar asosida eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar bilan individual ishlash texnologiyalari	240
Boqiyev G'ulomjon Ochilovich, Eshtemirova O'g'iloy sobir qizi	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kommunikativ kompetensiyalarini shakllantirishda tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalarni qo'llash	243
Jahonova Nargiza Yunus qizi	Ona tilidan kongnitiv-pragmatik mashqlarning maqsad va vazifalari	247
Umarova Yayraxon To'xtanazarovna	Lingvistik lug'atlar bilan ishlash asosida ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirish	253
Anorov To'lqin	Kasbiy rivojlanish va malaka oshirish kurslari jarayonida o'qituvchilarning akmyeologik pozitsiyani rivojlantirish	257
Xo'janazarova Sohiba	Talabalar ma'naviyatini rivojlantirishga doir tarbiyaviy tadbirlarni loyihalash va rejalashtirish	262
To'rayeva Sayyora	Kasbiy rivojlanish kurslarida tinglovchilarning moslashuvchanligini rivojlantirish metakompetentlik komponent sifatida	267
Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich	Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga asoslangan pedagogik Shart-sharoitlar	273
Qoravoyeva Shoir Zafarjon qizi	Bo'lajak shifokorlarga ingliz tilini o'rgatishda motivatsiyaning o'rni	278
Xalilova Muxabbat Ruzmurodovna	Ta'lim tizimida yaratuvchanlik, innovatsion tadbirkorlik va ratsionalizatorlik ko'nikmalarini shakllantirish inson kapitalining asosiy faktori sifatida	285
Худойкулова Насиба Исмаиловна	Факторы, влияющие на развитие профессиональной компетентности педагога вуза	295
Намазова Нодира Джумаевна	Формирование межкультурной компетентности студентов в контексте образования для устойчивого развития	300