kichi 25,8 % ni tashkil etdi, bu esa nazorat guruhidagi 12,5 % ko‘rsatkichdan 2,1 barobar yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Mazkur natijalar tezkor reaksiya mashqlarini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish yuqori malakali voleybolchilarda himoya texnikasi samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etishini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Olingan natijalarga asoslanib, tezkor reaksiya mashqlari majmuasini voleybolchilarning musobaqalarga tayyorgarlik davrida, shuningdek yil davomidagi mashg‘ulot jarayonida muntazam qo‘llash tavsiya etiladi. Ushbu metodika sportchilarning himoya harakatlari aniqligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va umumiy o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Tuxtapulatov, Sh. N. (2023). Sport mahoratini oshirish (Voleybol). Samarqand: SamDPI.
2. Tuxtapulatov, Sh. N., Karimov, A. K., Safarboyev, N. Sh., & Ro‘zmetov, A. T. (2024). Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. Samarqand: SamDPI.
3. Tuxtapulatov, Sh. N., Abduraximov, Z. X., & Nasimov, U. O. (2025). Voleybolni o‘rgatish metodikasi. Toshkent.
4. Boltayev, Z. B. (2019). Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: TDPU.
5. Umarov, K. M., Abduraximov, Z. X., & Nasimov, U. O. (2024). Voleybol mashg‘ulot jarayonida himoya texnikasini o‘rgatish. Toshkent.
6. Abduraximov, Z. X. (2025). Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. Toshkent.
7. Belyaev, A. V., & Savvin, M. V. (2009). Voleybol. Moskva: Fizkultura i sport.
8. Platonov, V. N. (2019). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev: Olimpiyskaya literatura.
9. Zatsiorskiy, V. M. (2019). Fizicheskie kachestva sportsmena. Moskva: Sovetskiy sport.
10. Zheleznyak, Yu. D. (2009). Voleybol. Moskva: Akademiya.
11. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor Control and Learning. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Bonfim-Silva, R. (2019). Sprint-technical training for volleyball reaction speed. Journal of Sports Science, 37(8), 891–897.
13. Yamamoto, K. (2020). Video analysis and reaction time improvement in adolescent volleyball players. International Journal of Sport Science, 12(3), 45–52.
14. Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review. Journal of Sports Sciences, 24(9), 919–932.
15. Enoka, R. M. (2008). Neuromechanics of Human Movement. Champaign, IL: Human Kinetics.



Преподаватель
А.Б. ЖУРАЕВ[1]
[1]Филиала РГПУ имени А.И. Герцена
в городе Ташкенте
город Ташкент, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a019

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Annotatsiya

Данная статья посвящена поиску путей повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. В эксперименте участвовали 50 студенток филиала РГПУ им. А.И. Герцена в г. Ташкенте. Результаты продемонстрировали существенный рост посещаемости, вовлеченности, улучшения настроения и повышения желание заниматься спортом регулярно. Это подтверждает, что танцевальная аэробика является эффективным инструментом в физическом воспитании студентов.

***Ключевые слова**: физическое воспитание студентов, вовлеченность студентов, мотивация, танцевальная аэробика, двигательная активность.*

Abstract

Mazkur maqola talabalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘llarini izlashga bag‘ishlangan. Tajribada Toshkent shahridagi A.I. Gersen nomidagi RDPU filiali 50 nafar talaba qizlari ishtirok etdi. Tadqiqot natijalari mashg‘ulotlarga qatnashish darajasi, jalb etilganlik, kayfiyatning yaxshilanishi hamda muntazam sport bilan shug‘ullanish istagining sezilarli darajada oshganligini ko‘rsatdi. Bu esa raqs aerobikasi talabalar jismoniy tarbiyasida samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

***Kalit so‘zlar**: talabalar jismoniy tarbiyasi, talabalar faolligi, motivatsiya, raqs aerobikasi, harakat faolligi.*

This article is devoted to identifying ways to increase students’ interest in physical education classes. The experiment involved 50 female students of the Tashkent branch of A.I. Herzen Russian State Pedagogical University. The results demonstrated a significant increase in attendance, engagement, improved mood, and a stronger willingness to participate in sports on a regular basis. These findings confirm that dance aerobics is an effective tool in the physical education of students.

***Keywords**: physical education of students, student engagement, motivation, dance aerobics, physical activity.*

Введение. В условиях модернизации высшего образования, физическое воспитание студентов сталкивается с серьезным вызовом: низким уровнем их вовлеченности в занятия. Несмотря на общеизвестные преимущества физической активности для здоровья, работоспособности и борьбы с малоподвижностью, многие студенты подходят к физкультуре формально, теряя интерес и мотивацию к регулярным занятиям. Это явление объясняется изменениями в образе жизни студентов, ростом учебной и информационной нагрузки, а также тем, что традиционные подходы к организации занятий не отвечают современным образовательным ожиданиям молодежи.

Социологические и педагогические данные свидетельствуют о том, что у значительной части студенческой молодежи, особенно у девушек, недостаточно сформированы физкультурно-спортивные интересы и устойчивая потребность в систематической двигательной активности. В результате этого не формируются необходимые психологические предпосылки для полноценного освоения учебной программы по физическому воспитанию [5].

Данное обстоятельство негативно отражается на уровне физической подготовленности и состояния здоровья студентов. Поэтому, формирование устой-

чивой мотивации к занятиям физической культурой следует рассматривать как одну из важнейших педагогических задач системы физического воспитания в высших учебных заведениях.

В связи с этим, становится все более актуальным поиск и внедрение современных педагогических приемов, которые сделают занятия физкультурой более интересными и стимулирующими для студенческой молодежи. Как отмечают специалисты в области теории и методики физической культуры, к таким приемам относятся: включение интерактивных игр и заданий, предоставление выбора в двигательной активности, организация командной работы, применение современных технологий, а также использование интерактивных методов общения между преподавателем и студентами [4]. На наш взгляд, данные средства не только повышают желание и стремление студентов заниматься физической культурой, но и помогают им выработать устойчивую привычку к регулярным учебно-тренировочным занятиям.

Мировая практика демонстрирует активное внедрение инновационных технологий и методик, призванных не только улучшить физическую подготовку студентов, но и стабилизировать их психоэмоциональное состояние. Особенно заметен рост применения цифровых и мобильных решений в сфере студенческого физвоспитания. Евсеев В.В., Сущенко В.П. и др., в своих исследованиях показывают, что эти инструменты открывают новые горизонты для индивидуализации учебно-тренировочного процесса и обогащения спектра доступных видов двигательной активности [2]. В результате студенты могут развить устойчивый интерес к спорту и самостоятельно выбирать оптимальные пути для поддержания своего здоровья.

В трудах Юдаева А.И. отмечается, что зарубежные университеты активно внедряют технологии виртуальной реальности (VR) для спортивных тренировок, которые позволяют студентам оттачивать свои навыки в симулированных условиях, что улучшает наряду с мотивацией и их координацию, скорость реакции и общую моторику [1].

Научные исследования показывают, что для повышения вовлеченности студентов крайне важно правильно выстроить учебно-тренировочный процесс. Если занятия хорошо спланированы, нагрузки распределены оптимально, упражнения разнообразны, а обучение последовательно, студенты становятся активнее. Кроме того, такой подход позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого студента, что ещё больше повышает их интерес к физической культуре [3].

Несмотря на обилие научных работ по улучшению системы физического воспитания студентов, вопрос повышения их заинтересованности в занятиях физической культурой остается не до конца решенным. Большинство исследований фокусируется на развитии физических навыков, функциональной подготовки и оптимизации нагрузок, оставляя без должного внимания педагогические методы формирования стойкого интереса и мотивации к регулярной физической активности.

Цель исследования: оценить влияние танцевальной аэробики с музыкальным сопровождением на мотивацию и вовлеченность студенток в занятия физической культурой.

Организация и проведение исследования. Данное исследование было организовано на базе Филиала РГПУ имени А.И. Герцена в городе Ташкенте. В нем участвовали 50 студенток третьего курса (20-22 года), обучающихся по программам высшего образования и имеющих допуск к занятиям физкультурой по состоянию здоровья. Ход учебно-тренировочных занятий контролировался преподавателями физической культуры и медицинским работником, следившим за самочувствием участниц. Танцевальные блоки проводились под руководством специалистов по танцевальной аэробике, которые отвечали за правильность выполнения упражнений и разнообразия комбинаций.

В ходе исследования было создано и внедрено комплексное учебно-тренировочное занятие, призванное стимулировать интерес студенток к физической культуре за счет интеграции элементов танцевальной аэробики. Каждое занятие было структурировано по трем фазам: подготовительной, основной и заключительной, каждая из которых характеризовалась специфическим типом нагрузки и набором упражнений. Детальная структура занятия представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Структура и содержание одного учебно-тренировочного занятия студенток

Раздел занятия	Направленность нагрузки	Применяемые упражнения	Дозировка
Подготовительная часть	Подготовка организма к нагрузке, эмоциональная активация	«Дофаминовые шаги» под музыку (шаги в стороны, легкие прыжки на месте, скрестные шаги, простая хореография под ритм)	5-7 мин.
Основная часть (танцевальная аэробика)	Развитие выносливости, координации, чувства ритма	Танцевальные комбинации под музыку (Latin dance aerobics, Hip-hop aerobics, Zumba-style moves, Jazz-funk elements)	20-25 мин.

Основная часть (командные игры)	Социальное взаимодействие, вовлеченность	Подвижные командные упражнения (эстафеты, передачи мяча, групповые челленджи, танцевальные мини-соревнования)	10-15 мин.
Заключительная часть	Восстановление, релаксация	Дыхательная гимнастика, легкая растяжка (глубокие вдох/выдохи, наклоны, мягкие вращения плеч и корпуса, растяжка ног)	5-7 мин.

Для студенток третьего курса, не имеющих существенного опыта в регулярных занятиях аэробикой, была разработана и внедрена программа танцевальной аэробики в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина» в течение одного семестра. При создании программы учитывались как возрастные, так и функциональные и психоэмоциональные характеристики обучающихся. Основные задачи заключались в постепенном формировании интереса к физической культуре, повышении мотивации к занятиям и оптимизации общей двигательной активности студенток.

Данная программа была разработана с учетом принципов доступности, постепенности и разнообразия. Особое внимание уделялось рациональному сочетанию танцевальных комбинаций различной интенсивности с элементами командных игр, а также чередованию нагрузки с процессами восстановления. Контроль интенсивности и нагрузки осуществлялся с учетом субъективных ощущений студенток, динамики их эмоционального состояния и реакции организма на занятия, что позволило обеспечить безопасное и эффективное участие всех обучающихся.

Подготовительная часть занятия была сфокусирована на постепенное вовлечение студенток в учебно-тренировочный процесс и создание положительного эмоционального фона. Применение «Дофаминовых шагов» под музыку: легкие ритмические вращения корпуса, шаги в стороны с постоянными изменениями темпа, плавные наклоны, а также простые координационные упражнения позволили мягко активировать мышцы, подготовить организм к основной нагрузке. Такой вид разминки формировал у участниц (блочный список 1):

1. Создание позитивного эмоционального фона и вовлечение студенток;
2. Повышение мотивации к физической активности;
3. Подготовка психоэмоционального состояния к основной нагрузке.

Блочный список 1. Подготовительная часть занятия

В ходе основной части занятия студентки осваивали танцевальные комбинации из различных направлений (Latin dance, Hip-hop, Zumba, Jazz-funk) и участвовали в командных играх. Это многогранное содержание способствовало развитию их физической подготовки – выносливости, координации и ритмичности, а также укрепило социальные связи и навыки командной работы. Программа была построена таким образом, чтобы сложность постепенно возрастала, а движения варьировались, что поддерживало живой интерес студенток на протяжении всего занятия и привело к значимым педагогическим эффектам (блочный список 2):

1. Повышение удовольствия и положительных эмоций от занятия;
2. Развитие устойчивой внутренней мотивации к регулярным тренировкам;
3. Формирование привычки к активной физической деятельности в группе.

Блочный список 2. Основная часть занятия

В заключительной части занятия основное внимание уделялось восстановлению и усилению положительных эмоций. Комплекс из легкой растяжки, дыхательных практик и плавных вращений корпуса эффективно снимал физическое и психологическое напряжение, стабилизировал сердечный ритм и закреплял у студенток ощущение удовлетворения. Такой подход гарантировал гармоничное завершение тренировки и формировал устойчивую мотивацию к продолжению занятий, что является ключевым педагогическим и мотивационным эффектом (блочный список 3).

1. Укрепление уверенности студенток в собственных физических возможностях;
2. Формирование готовности к самостоятельной и регулярной физической активности;
3. Повышение чувства удовлетворения и эмоционального комфорта после занятия.

Блочный список 3. Заключительная часть занятия

Разработанная программа танцевальной аэробики способствовала всестороннему развитию двигательных качеств студенток, включая координацию и чувство ритма. Она также формировала у них устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физкультурой. Применяемые методики и средства обеспечивали индивидуализацию нагрузки, безопасность учебно-тренировочного процесса и поддержание позитивного эмоционального фона.

Занятия проводились два раза в неделю, продолжительностью 60 минут каждое, что обеспечивал идеальный баланс между нагрузкой, развитием физических и психоэмоциональных качеств и

временем для восстановления организма. Такой режим способствовал формированию устойчивой привычки к регулярной активности и повышал вовлеченность студенток на протяжении всего семестра.

В рамках исследования, направленного на оценку эффективности разработанной программы танцевальной аэробики, был проведен анализ ключевых показателей студенток. В частности, были изучены данные по посещаемости занятий, уровню вовлеченности, динамике эмоционального состояния и мотивации. Для количественной обработки результатов и выявления изменений был осуществлен сравнительный анализ данных, полученных в текущем и предыдущем семестрах, представленных в таблице 2.

Процентные показатели по каждому критерию были рассчитаны на основе анализа посещаемости, активности студенток на занятиях и результатов опросов. Данные прошлого семестра, полученные до запуска программы танцевальной аэробики, использовались для сравнения с показателями нынешнего семестра, которые отражали эффект от её внедрения.

Таблица 2

Сравнительная оценка эффективности программы танцевальной аэробики по ключевым критериям

№	Критерии	Прошлый семестр %	Нынешний семестр %	Изменение %
1.	Посещаемость занятий	66%	93%	27%
2.	Уровень вовлеченности в дисциплину	55%	98%	43%
3.	Эмоциональное состояние / удовлетворенность после занятия	60%	95%	35%
4.	Мотивация к регулярным занятиям	50%	90%	40%

Анализ полученных данных показало устойчивый рост по всем анализируемым показателям. В частности, посещаемость занятий возросла с 66% до 93%, что указывает на возросший интерес студенток к дисциплине «Физическая культура и спорт». Мы полагаем, что это улучшение обусловлено внедрением танцевальной аэробики и музыкального сопровождения, сделавших учебно-тренировочный процесс более привлекательным и эмоционально-насыщенным.

Исследование динамики вовлеченности студенток в учебную дисциплину выявило существенное повышение данного показателя, зафиксированное в диапазоне с 55% до 98%. Этот значительный рост свидетельствует об интенсификации активности обучающихся в ходе практических занятий. Применение инновационных педагогических подходов, включающих танцевальные комбинации различных стилей и интерактивные командные задания, сыграло ключевую роль в стимулировании более глубокого участия студенток в образовательном процессе и формировании у них устойчивого позитивного отношения к физической культуре.

Анализ данных также выявил значительное улучшение эмоционального состояния и уровня удовлетворенности участниц после занятий, о чем свидетельствует рост соответствующего показателя с 60% до 95%. Данный результат показывает позитивное влияние предложенной программы на эмоциональный фон студенток. Мы полагаем, что благоприятная атмосфера на занятиях, формируемая за счет музыкального сопровождения, ритмичности движений и разнообразия упражнений, сыграла ключевую роль в получении участницами положительных эмоций.

Также отмечен значительный прирост мотивации к регулярным занятиям физической культурой, увеличившись с 50% до 90%. Это позволяет предположить, что включение элементов танцевальной аэробики эффективно формирует устойчивый интерес студенток к двигательной активности и стимулирует их дальнейшее участие в учебно-тренировочном процессе.

Заключение. Результаты исследования показывают, что танцевальная аэробика – это эффективный инструмент для улучшения занятий по физической культуре в вузах. Она не только повышает посещаемость и вовлеченность студенток, но и улучшает их настроение, а главное – формирует долгосрочную мотивацию к занятиям спортом. Сочетание музыки, танцев и командной работы делает учебно-тренировочные занятия по-настоящему интересными и динамичными. В связи с этим, рекомендуется активно внедрять танцевальную аэробику в учебные программы, чтобы студенты занимались физической активностью и получали от этого пользу.

Литература:

1. Боков, А. В. (2023). Oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiyasida innovatsion yondashuv. International Journal of Humanities and Natural Sciences, 6(81), 110–114-betlar.

2. Евсеев, В. В., Сущенко, В. П., Намазов, А. К., & Шарнин, Н. П. (2017). Talabalarda jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani shakllantirish. “Inson salohiyatining asosi sifatida salomatlik: muammolar va ularni hal etish yo‘llari” ilmiy to‘plami, 12(1), 616–623-betlar. Sankt-Peterburg: Politexnika universiteti

nashriyoti.

3. Кошелев, В. Ф., Малозёмов, О. Ю., Бердникова, Ю. Г., Минаев, А. В., & Филимонова, С. И. (2015). Texnika oliygohlarida talabalar jismoniy tarbiyasi (O. Yu. Malozyomov tahriri ostida). Yekaterinburg: UGLTU; AMB nashriyoti.

4. Мухаммедова, Г., Гараев, К., & Аннаев, А. (2024). Talabalarni jismoniy faollikka jalb etishning zamonaviy usullari. CETERIS PARIBUS ilmiy jurnali, 1, 55–57-betlar.

5. Чедова, Т. И. (2022). Jismoniy madaniyat. Talabalarning jismoniy tarbiyasi tizimida jismoniy tayyorgarligi (o‘quv-uslubiy qo‘llanma). Perm: Perm davlat milliy tadqiqot universiteti.



O‘qituvchi
F.F. YULCHIYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0002-8626-3401

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a020

QO‘L JANGI SPORTIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARGA O‘RGATISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Annotatsiya

В данной статье рассматривается специальная методика, направленная на повышение эффективности обучения технико-тактическим действиям спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Исследование проводилось в течение 12 недель с участием 24 спортсменов в возрасте 18–22 лет, имеющих не менее двух лет соревновательного опыта. В экспериментальной группе применялись комбинационные атакующие действия, ситуационные задания, условные спарринги и упражнения по быстрому переходу от защиты к атаке. Результаты показали, что показатели технико-тактической подготовленности экспериментальной группы были достоверно выше по сравнению с контрольной группой ($p<0,05$). Разработанная методика рекомендуется к внедрению в тренировочный процесс спортивных школ и высших учебных заведений.

***Ключевые слова**: рукопашный бой, технико-тактическая подготовка, методика тренировки, комбинационная атака, тактическое мышление, спарринг, подготовка спортсменов.*

Abstract

Mazkur maqolada qo‘l jangi sporti bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini o‘rgatish samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus metodika yoritilgan. Tadqiqot 18–22 yoshli, kamida ikki yillik tajribaga ega 24 nafar sportchi ishtirokida 12 hafta davomida o‘tkazildi. Tajriba guruhida kombinatsion hujumlar, vaziyatli topshiriqlar, shartli sparring va himoyadan hujumga o‘tish mashqlari qo‘llanildi. Natijalar tajriba guruhida texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanini ko‘rsatdi ($p<0,05$). Ishlab chiqilgan metodika sport maktablari va oliy ta‘lim muassasalari mashg‘ulotlarida qo‘llash uchun tavsiya etiladi.

***Kalit so‘zlar**: qo‘l jangi, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot metodikasi, kombinatsion hujum, taktik fikrlash, sparring, sportchi tayyorlash.*

This article examines a special methodology aimed at improving the effectiveness of teaching technical and tactical actions to hand-to-hand combat athletes. The study was conducted over 12 weeks with the participation of 24 athletes aged 18–22 who had at least two years of competitive experience. The experimental group applied combination attack techniques, situational tasks, conditional sparring, and rapid transition exercises from defense to attack. The results showed that the technical and tactical preparedness indicators of the experimental group were significantly higher than those of the control group ($p<0.05$). The developed methodology is recommended for implementation in the training process of sports schools and higher educational institutions.

***Keywords**: hand-to-hand combat, technical and tactical training, training methodology, combination attack, tactical thinking, sparring, athlete preparation.*

Dolzarbligi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida texnik-taktik harakatlarning yaxlitligi, aniqligi va musobaqa vaziyatlariga moslashuvchanligi yuqori sport natijalarini ta’minlovchi asosiy omillardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Qo‘l jangi sportida muvaffaqiyatga erishish nafaqat kuchli, tez va aniq zarbalar bera olishga, balki raqib harakatlarini oldindan sezish, vaziyatni tezkor tahlil qilish, optimal qaror qabul qilish hamda mos javob harakatlarini samarali qo‘llay bilish kabi murakkab kognitiv va motor qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Shu bilan birga, masofa nazorati, hujum va himoya o‘rtasidagi muvozanat, psixologik barqarorlik hamda ruhiy chidamlilik sportchilarning musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim komponentlar hisoblanadi.

Jahon sport amaliyotida mazkur muammoni hal etishga qaratilgan turli metodik yondashuvlar — aylanma mashg‘ulotlar uslubi, situatsion-taktik treninglar, videodiagnostika hamda biomexanik tahlil asosidagi texnologiyalar — keng qo‘llanilib, ijobiy natijalar bermoqda. Biroq qo‘l jangi sporti bo‘yicha ushbu metodikalarning O‘zbekiston sport tizimi, mahalliy sharoit va sportchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan ilmiy-amaliy asoslari yetarli darajada tadqiq etilmagan. Ayniqsa, kombinatsion hujum seriyalari hamda vaziyatli topshiriqlarning o‘zaro uyg‘un holdagi ta’siri va ularning musobaqa faoliyati samaradorligiga bevosita ta’siri yuzasidan olib borilgan mahalliy empirik tadqiqotlar soni cheklangan.

Shu nuqtai nazardan, qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda zamonaviy, ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samaradorligi tasdiqlangan metodikalarni ishlab chiqish hamda ularning natijadorligini pedagogik tajribalar orqali asoslab berish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot aynan ushbu muammoning yechimiga xizmat qilish maqsadida amalga oshirildi.

Tadqiqot maqsadi qo‘l jangi sporti bilan shug‘ullanuvchi 18–22 yoshli sportchilarga texnik-taktik harakatlarni o‘rgatishda kombinatsion hujum seriyalari, vaziyatli topshiriqlar va shartli sparring asosidagi maxsus pedagogik metodikaning samaradorligini eksperimental yo‘l bilan aniqlash hamda ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

- qo‘l jangi sportida texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy va metodologik asoslarini zamonaviy ilmiy adabiyotlar asosida o‘rganish, tahlil qilish va tizim-