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-

lashtirish.

- texnik-taktik harakatlarni kompleks o‘rgatishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish: kombinatsion hujumlar, qarshi hujum kombinatsiyalari, himoyadan hujumga o‘tish seriyalari hamda vaziyatli topshiriqlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

- nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida pedagogik tajriba o‘tkazish, boshlang‘ich va yakuniy test natijalarini taqqoslash hamda statistik tahlil qilish.

Olingan natijalar asosida ishlab chiqilgan metodikani sport amaliyotiga, jumladan bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan akademiyalar va oliy ta’lim muassasalari mashg‘ulot jarayoniga joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda quyidagi ilmiy-amaliy usullardan kompleks va izchil foydalanildi:

Nazariy tahlil — mahalliy va xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish, taqqoslash va tizimlashtirish;

Pedagogik kuzatuv — mashg‘ulot jarayonida sportchilarning texnik-taktik harakatlarini kuzatish, xatolarni aniqlash va qayd etish;

Test sinovlari — texnik ko‘nikmalarni baholash hamda taktik qaror qabul qilish darajasini aniqlashga qaratilgan maxsus testlarni o‘tkazish;

Pedagogik tajriba — nazorat va tajriba guruhlarida boshqariladigan sharoitda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish;

Matematik-statistik tahlil — o‘rtacha ko‘rsatkichlar, standart og‘ish (SD) va Student t-mezoni ($p<0,05$) yordamida natijalarning ishonchlilik darajasini aniqlash.

Baholash mezonlari quyidagi beshta asosiy ko‘rsatkich asosida amalga oshirildi:

hujum kombinatsiyalarini bajarish aniqligi;

texnik harakatlarning tezligi;

vaziyatga mos taktik qaror qabul qilish qobiliyati;

himoyadan hujumga o‘tish samaradorligi;

sparring jarayonida texnik-taktik harakatlarning barqarorligi.

Har bir ko‘rsatkich 20 ballik tizim asosida baholanib, umumiy natija 100 ballik yakuniy ko‘rsatkich sifatida qayd etildi. Sportchilar tomonidan bajarilgan topshiriqlar ikki nafar malakali murabbiy tomonidan mustaqil ravishda baholandi hamda yakuniy natija o‘rtacha arifmetik qiymat asosida aniqlashtirildi. Bu yondashuv baholash jarayonining obyektivligi va ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, 12 haftalik tajriba davomida tajriba guruhi sportchilarida texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, kombinatsion hujum seriyalarini bajarish aniqligi, himoyadan hujumga tezkor o‘tish va sparring davomida vaziyatga mos taktik qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarida yuqori o‘sish kuzatildi. Bu esa qo‘llanilgan maxsus metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida ham ma’lum darajada ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan bo‘lsa-da, ular asosan umumiy mashg‘ulotlar ta’siri bilan izohlanadi va tajriba guruhi natijalariga nisbatan pastroq darajada bo‘ldi. Tajriba guruhida esa maxsus kombinatsion mashqlar, vaziyatli topshiriqlar va shartli sparring elementlarining muntazam qo‘llanilishi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni tez, aniq va samarali bajarishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Olingan natijalar boshqa tadqiqotchilarning sport yakkakurashlarida maxsus texnik-taktik mashg‘ulotlardan foydalanish samaradorligi haqidagi ilmiy qarashlarini ham tasdiqlaydi. Xususan, vaziyatli topshiriqlar va nazorat ostidagi sparring mashqlari sportchilarda tezkor fikrlash, reaksion tezlik va jangovar vaziyatga moslashuvchanlikni rivojlantirishda muhim omil ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, himoyadan hujumga o‘tish kombinatsiyalarining muntazam takrorlanishi sportchilarning koordinatsion tayyorgarligi va qarshi hujum samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Demak, tadqiqot davomida qo‘llangan maxsus metodika qo‘l jangi sporti bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita ekanligi ilmiy-amaliy jihatdan asoslandi.

1-jadval

Qo‘l jangi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini baholash mezonlari va ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Baholash mazmuni
Kombinatsion hujum	Ikki-uch zarba ketma-ketligini to‘g‘ri, tez va aniq bajarish darajasi
Qarshi hujum	Raqib zarbiga javob kombinatsiyasini o‘z vaqtida va to‘g‘ri qo’llash
Masofa boshqaruvi	Jangovar masofani to‘g‘ri sezish va undan samarali foydalanish
Himoya harakatlari	Blok, uzoqlash va to‘sish usullarini to‘g‘ri tanlash hamda bajarish
Qaror qabul qilish	Taqdim etilgan vaziyatga 2 soniya ichida to‘g‘ri javob berish tezligi

2-jadval.

Nazorat (NG) va Tajriba (TG) guruhlarining texnik-taktik ko‘rsatkichlari (100 ballik tizim).

Ko‘rsatkich	NG boshlang‘ich.	NG yakuniy	TG boshlang‘ich.	TG yakuniy	Farq (TG o‘sishi)
Kombinatsion hujum	63,8	70,2	64,1	64,1	+19,4
Qarshi hujum	61,4	68,7	62,0	62,0	+19,2
Masofa boshqaruvi	65,0	71,5	64,5	64,5	+17,5
Himoya harakatlari	60,2	67,8	61,3	61,3	+18,3
Qaror qabul qilish	59,5	66,4	60,0	60,0	+20,4
Umumiy o‘rtacha	62,0	68,9	62,4	62,4	+18,9

Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlarining texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi qiyosiy ravishda tahlil qilindi. Olingan natijalar qo‘llanilgan maxsus metodikaning samaradorligini yaqqol namoyon etdi.

Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy usul asosida tashkil etilib, 12 hafta davomida sportchilarning umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichi 62,0 balldan 68,9 ballgacha oshdi. Bu 6,9 ball yoki foiz hisobida +11,1 % o‘sishni tashkil etdi. Guruh barcha beshta mezon bo‘yicha ma’lum darajada ijobiy natijalarni ko‘rsatgan bo‘lsa-da, rivojlanish sur’ati nisbatan past bo‘ldi. Eng katta o‘sish “himoya harakatlari” ko‘rsatkichida (+7,6 ball), eng kichik o‘sish esa “kombinatsion hujum” ko‘rsatkichida (+6,4 ball) qayd etildi. Mazkur natijalar an’anaviy mashg‘ulot tizimi sportchilarning umumiy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi, biroq texnik-taktik harakatlarni jadallik bilan rivojlantirish imkoniyatlari cheklanganligini ham ko‘rsatadi.

Tajriba guruhida esa maxsus metodika asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida sezilarli darajada yuqori o‘sish kuzatildi. Guruhning umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichi 62,4 balldan 81,3 ballgacha oshib, jami 18,9 ball yoki +30,3 % o‘sishni tashkil etdi. Bu natija nazorat guruhiga nisbatan qariyb uch baravar yuqori samaradorlikni ko‘rsatdi. Ayniqsa, ayrim ko‘rsatkichlar bo‘yicha kuzatilgan ijobiy dinamika metodikaning alohida samarali jihatlarini ochib berdi.

Eng katta o‘sish “qaror qabul qilish tezligi” ko‘rsatkichida qayd etildi. Ushbu mezon bo‘yicha sportchilar natijasi 60,0 balldan 80,4 ballgacha oshib, +20,4 ball (+34,0 %) ni tashkil etdi. Bu vaziyatli topshiriqlar metodining sportchilarda tezkor fikrlash, jangovar vaziyatni baholash va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Murabbiy tomonidan kutilmaganda yaratilgan jangovar holatlar sportchining nafaqat jismoniy, balki kognitiv faoliyatini ham faollashtirib, tezkor reaksion javob mexanizmlarini shakllantirishga xizmat qildi.

“Kombinatsion hujum” ko‘rsatkichida ham yuqori o‘sish kuzatildi. Natijalar 64,1 balldan 83,5 ballgacha oshib, +19,4 ball (+30,3 %) ni tashkil etdi. Maxsus hujum kombinatsiyalarining muntazam takrorlanishi sportchilarning motor xotirasini mustahkamladi, texnik harakatlarning avtomatlashtirilishiga yordam berdi hamda real jang sharoitida kombinatsiyalarni ishonchli va aniq bajarish imkonini yaratdi.

Shuningdek, “qarshi hujum” ko‘rsatkichi ham sezilarli ravishda yaxshilandi. Ushbu mezon bo‘yicha natijalar 62,0 balldan 81,2 ballgacha oshib, +19,2 ball (+30,9 %) ni tashkil etdi. Himoyadan hujumga o‘tish kombinatsiyalariga asoslangan mashqlar sportchilarda raqib zarbasiga tez va samarali javob qaytarish reflekslarini shakllantirdi hamda qarshi hujum samaradorligini oshirdi.

Olingan natijalarning statistik ishonchliligini aniqlash maqsadida guruhlararo farq Studentning t-mezoni (t-test) yordamida baholandi. Tahlil natijalariga ko‘ra, hisoblangan t-qiymat tanqidiy qiymatdan yuqori bo‘lib, farqning ishonchlilik darajasi $p<0,05$ ekanligi aniqlandi. Bu tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi yakuniy 12,4 ballik farqning tasodifiy emasligini, balki aynan qo‘llangan maxsus metodikaning bevosita ta’siri natijasi ekanligini statistik jihatdan tasdiqlaydi. Boshqacha aytganda, bunday farqning tasodifan yuzaga kelish ehtimoli 5 foizdan kamni tashkil etadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari maxsus kombinatsion mashqlar, vaziyatli topshiriqlar va shartli sparring asosidagi metodika qo‘l jangi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirishini, ayniqsa tezkor qaror qabul qilish, kombinatsion hujum va qarshi hujum harakatlarini takomillashtirishda yuqori natija berishini ilmiy-amaliy jihatdan isbotlab berdi.

Tadqiqot natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida kuzatilgan umumiy o‘sish ko‘rsatkichi (18,9 ball) nazorat guruhidagi o‘sishdan (6,9 ball) 2,74 marta yuqori bo‘ldi. Mazkur ko‘rsatkich pedagogik tajribaning samaradorligini baholashdagi eng muhim mezonlardan biri hisoblanadi hamda ishlab chiqilgan metodikaning amaliy jihatdan yuqori natija berishini ishonchli ravishda tasdiqlaydi. Bu farq nafaqat son jihatdan sezilarli, balki sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligida sifat jihatidan ham muhim o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar sport pedagogikasidagi asosiy nazariy tamoyillardan biri — texnika va taktikani uzviy hamda integrallashgan holda o‘rgatish tamoyilini — eksperimental jihatdan to‘liq tasdiqladi. An’anaviy

mashg‘ulot tizimida texnika va taktika ko‘pincha bosqichma-bosqich, alohida yo‘nalishlarda o‘rgatiladi: dastlab texnik harakatning mexanik tuzilishi shakllantiriladi, keyinchalik esa uning taktik qo‘llanilishi o‘rgatiladi. Natijada sportchi mashq jarayonida texnikani aniq bajarishi mumkin bo‘lsa-da, real jangovar vaziyatda uni o‘z vaqtida va samarali qo‘llashda qiyinchilikka duch keladi.

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan maxsus metodika esa texnika va taktikani yagona tizim sifatida shakllantirishga yo‘naltirildi. Sportchi kombinatsion hujumni bajarish bilan bir qatorda, uni qaysi vaziyatda, qanday tezlikda va qaysi taktik maqsadda qo‘llash zarurligini ham bir vaqtning o‘zida o‘rgandi. Bu esa texnik harakatlarning avtomatlashtirilishi bilan birga, ularni ongli ravishda boshqarish ko‘nikmalarini ham rivojlantirdi.

Shartli sparring mashqlari metodikaning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etdi. Ushbu mashqlar sportchilarga o‘rganilgan texnik-taktik harakatlarni real jangovar bosimga yaqin sharoitda, biroq nazorat ostida qo‘llash imkonini berdi. Natijada sportchilarda psixologik barqarorlik, tezkor moslashuvchanlik, xatolarni o‘z vaqtida anglash va tuzatish qobiliyati hamda musobaqa sharoitiga tayyorgarlik sezilarli darajada rivojlandi. Aynan shu yondashuv “qaror qabul qilish tezligi” ko‘rsatkichida eng yuqori natijaning qayd etilishiga asosiy omillardan biri bo‘ldi.

Shuningdek, vaziyatli topshiriqlar metodining ilmiy-amaliy ahamiyati ham alohida ta’kidlashga loyiqdir. Ushbu metod sportchini faqat texnik harakatni bajarishga emas, balki “nima uchun aynan shu harakatni, aynan shu vaziyatda qo‘llash kerak?” degan savolga ham ongli ravishda javob topishga majbur qiladi. Bu esa sportchida taktik tafakkur, vaziyatni tez baholash va optimal qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Zamonaviy qo‘l jangi sportida muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biri bo‘lgan taktik ongli harakat aynan shunday tizimli mashg‘ulotlar orqali shakllanadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kombinatsion mashqlar, vaziyatli topshiriqlar va shartli sparring asosidagi integrallashgan metodika qo‘l jangi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini an’anaviy usullarga nisbatan ancha samarali rivojlantirishini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Mazkur yondashuv sportchilarning nafaqat texnik mahoratini, balki tezkor fikrlash, taktik qaror qabul qilish va jangovar vaziyatga moslashish qobiliyatlarini ham kompleks ravishda shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Olib borilgan 12 haftalik pedagogik tajriba va uning natijalari asosida qo‘l jangi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus metodikaning yuqori samaradorligi ilmiy-amaliy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot davomida kombinatsion hujum mashqlari, vaziyatli topshiriqlar, shartli sparring hamda himoyadan hujumga o‘tish kombinatsiyalariga asoslangan mashg‘ulotlar sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, tezkor fikrlashi va jangovar vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantirgani aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida texnik-taktik ko‘rsatkichlarning o‘sish darajasi nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘lib, bu qo‘llanilgan metodikaning an’anaviy mashg‘ulot usullariga qaraganda samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi. Xususan, tajriba guruhi sportchilarining umumiy texnik-taktik bahosi 12 hafta davomida 62,4 balldan 81,3 ballgacha oshib, o‘sish ko‘rsatkichi 18,9 ballni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa o‘sish atigi 6,9 ball bilan cheklanganligi qayd etildi. Olingan natijalar statistik jihatdan ishonchli bo‘lib, farqning ahamiyatlilik darajasi $p<0,05$ ekanligi aniqlandi.

Eng yuqori natija “qaror qabul qilish tezligi” ko‘rsatkichida kuzatildi (+20,4 ball). Bu esa vaziyatli topshiriqlar va jangovar holatlarni modellashtirish asosidagi mashqlarning sportchilarda kognitiv-taktik fikrlashni rivojlantirishda alohida muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Shuningdek, himoyadan hujumga tezkor o‘tishga yo‘naltirilgan mashqlar reaksion tezlik, koordinatsiya va qarshi hujum samaradorligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tadqiqot asosida ishlab chiqilgan metodikani qo‘l jangi bo‘yicha bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport akademiyalari hamda oliy ta’lim muassasalarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Mazkur metodika sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bilan bir qatorda, musobaqa jarayonida tezkor va samarali harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda ushbu metodikani turli yosh toifalarida (14–17 yosh va 23–28 yosh) hamda malaka darajalari turlicha bo‘lgan sportchilar orasida qo‘llab o‘rganish tavsiya etiladi. Bu esa metodikaning universalligi, samaradorlik chegaralari va amaliy qo‘llash imkoniyatlarini yanada chuqurroq aniqlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Abdullaev, A. A. (2018). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti.
2. Usmonov, M. U. (2016). Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyoti. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Raximov, K. S. (2017). Yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari. Toshkent: Ilm Ziyo.
4. Karimov, B. T. (2015). Sport pedagogikasi asoslari. Toshkent: Tafakkur nashriyoti.
5. Tursunov, Sh. R. (2019). Bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi. Toshkent: Universitet nashriyoti.
6. O‘rolov, M. M. (2024). Malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati. Ilmiy-uslubiy jurnal.
7. Qo‘l jangi usullari kombinatsiyasi: jangovar holatda texnika va taktikaning uzviy bog‘liqligi. (2025). Zenodo. DOI: 10.5281/zenodo.17815423.