

**MALAKALI QO‘L JANGI SPORTCHILARINI TEXNIK
TAYYORGARLIGINI AYLANMA USLUB YORDAMIDA
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

M.M.O‘rolov

*O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti,
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida o‘qituvchisi*

Annotatsiya. Maqolada qo‘l jangi bo‘yicha malakali qo‘l jangi sportchilarini texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati tahlil qilingan bo‘lib, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar asosida chora-tadbirlarni ishlab chiqish bo‘yicha ilmiy fikrlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Mustaqillik, sport, jismoniy tarbiya, qo‘l jangi, musobaqa, chempion, tayyorgarlik, malakali, vazifa, texnika va taktika, atsiklik, uslub.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e‘tibor qaratib kelinmoqda. «Iqtidorli sportchilarni tanlab olishseleksiya ishlarini takomillashtirish bo‘yicha yangi tizim joriy etilib, bu o‘zining dastlabki natijalarini bera boshladi».

Sportning har xil turlari bo‘yicha dunyoning ko‘plab davlatlarida O‘zbekiston bayrog‘i ko‘tarilib, madxiyasi yangramoqda. 2021 yilda O‘zbekistonda ilk marotaba qo‘l jangi sport turining VI jahon chempionati bo‘lib o‘tdi. Mazkur chempionatda dunyoning 31 ta mamlakatdan jami 300 nafardan ortiq sportchilar ishtirok etgan 6-Jahon chempionatida sportchilarimiz sakkizta oltin, o‘n bitta kumush va o‘n bitta bronza - jami o‘ttizta medalni qo‘lga kiritib, O‘zbekiston terma jamoasi umumjamoasi hisobida 1-o‘rinni egallagan bo‘lsa, 2022 yilda o‘tkazilgan Jahon chempionatida 18 ta davlat sportchilari bilan bellashib mutloq g‘oliblikni qo‘lga kiritdilar. 2023 yilda Qo‘l jangi bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasi Belarussiya respublikasining Mins shahrida o‘tkazilgan “Jahon kubogi” musobaqasida umumjamoasi hisobida faxrli birinchi o‘rinni egallagan bo‘lsa, Rossiya Federatsiyasining Moskva shahrida Irina Viner-Ysmanova nomidagi gimnastika saroyida sportning qo‘l jangi turi bo‘yicha mutloq vazn toifasida (73 kg gacha 2 nafar sportchi va 73 kg dan yuqori 2 nafar sportchi) Jahon chempionati bo‘lib o‘tdi. Mazkur musobaqada O‘zbekiston terma jamoasi ikkita oltin, ikkita kumush medalini qo‘lga kiritib umumjamoasi hisobida faxrli birinchi o‘rinni egalladi. 2024 yilda Qozog‘iston poytaxti-Ostona shahrida bo‘lib o‘tgan “Qo‘l jangi bo‘yicha Jahon Kubogi” uchun musobaqasida o‘nta oltin, sakkizta kumush va oltita bronza - jami yigirma to‘rtta medalni qo‘lga kiritib, O‘zbekiston “Qo‘l jangi” terma jamoasi umumjamoasi hisobida faxrli birinchi o‘rinni egalladilar. Ushbu yuqori natijalarda yakkakurash sport turlarining o‘rni alohida, ya‘ni yurtimiz

sportchilarining aksariyat yutuqlari yakkakurash sport turlariga to‘g‘ri keladi.

O‘zbekiston olimlari tomonidan ham qo‘l jangi sport turi bo‘yicha ko‘plab ilmiy-metodik ishlanmalar yaratilgan bo‘lib, shu bilan birga, hali o‘rganilishi zarur bo‘lgan masalalar, ya‘ni O‘zbekiston terma jamoalariga iqtidorli qo‘l jangi sportchilarni tanlab olish va sportchilarni jarohatlarsiz oliy sport mahorati bosqichi darajasigacha tarbiyalab yetkazish kabi ko‘plab muammolar mavjud. Qo‘l jangi sportida yuqori natijalarga erishishda texnik tayyorgarlik muxim o‘rin egallayli. Uni rivojlantirish evaziga kutilgan natijalarni qo‘lga kiritish mumkin. Yuqoridagi natijalarni yanada boyitish uchun mutaxassislikga chuqurlashtirish va sportda takomillashtirish bosqichlariga e‘tiborni kuchaytirish lozim. Aynan, mana shu bosqichlarda sportchilarning texnik tayyorgarligi asosiy shaklga kiradi. Mazkur bosqichlarda malakali sportchilar yuqori malakaga ega bo‘lish davrlariga to‘g‘ri keladi. Shu sababga ko‘ra, malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini e‘tibordan chetda qoldirmaslik zarur. Malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini optimallashtirish sohada dolzarb hisoblanadi.

Agar tayyorgarlik tomonlarining bir qismi bo‘lgan texnik tayyorgarlik, undagi uslublardan aylanma mashg‘ulotni talab darajasida rivojlantira olinsa, dolzarb masalalardan biri ijobiy hal bo‘lardi. Malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish orqali sport natijalarida ijobiy o‘zgarish kutish mumkin. Bunda biz tomonimizdan, malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish ta‘sirida yuqori natijalarga erishishdan iborat.

Vazifa sifatida qo‘yidagilarni tavsiya etish mumkin:

- malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligi bo‘yicha rivojlanganlik darajasini o‘rganish;
- malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish;
- malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatining samarali jihatlarini

Shuningdek, malakali qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati – hozirgi musobaqa qoidasi talablariga javob beradigan qo‘l jangi sportchilarining mashg‘ulotiga moslashtirilib ishlab chiqarilgan kompleks sport natijalariga samarali ta‘sir etadi degan fikr ilgari surilgan.

Qo‘l jangi sporti atsiklik sport turi hisoblanadi, ko‘pchilik mutaxassislar fikri bo‘yicha atsiklik sport turlariga aylanma uslubning samarali ta‘sir etishi ta‘kidlab o‘tilgan Morgan R., Adamson G., Fraktman B.D., Sholix M., Gergan L., Murtazin X.M., Peysaxov M., Xachaturyan G., Chunin L., Gurevich I.A., Naumov B.A., Farfel V.S., Matveev L.P., Novikov A.A. va boshqalar e‘tirof etishgan. Aylanma uslubdagi

variantlarga qo‘l jangi sportchilarining texnik usullari va harakatlari mashqlar o‘rniga qo‘yilib foydalaniladi.

Xulosalar:

1. Malakali qo‘l jangi sportchilarining imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarda qatnashishning maqsadga muvofiq keladigan rejasini ishlab chiqish zarur.

2. Malakali qo‘l jangi sportchilarining imkoniyatlarini mumkin qadar to‘laroq namoyon etadigan bellashuvni olib borish vosita va usullaridan foydalanish yo‘llari bilan rejani amalga oshirish tavsiya etiladi.

3. Qo‘l jangi sporti texnikasining nazariy asoslarini o‘zlashtirish, ya’ni, texnik uslublar arsenali haqidagi, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo‘llash kerakligi va hokazolar haqida bilimlarni egallash.

4. Texnik uslublarni, ularning kombinatsiya va variantlarini mukammal texnik mahorat va malakalarni egallab olgunga qadar o‘zlashtirish.

5. Texnik mahoratga erishish uchun zarur bo‘lgan texnik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash aylanma uslubni amalga oshirishda asosiy yordamchi fazilatlar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi – T.: O‘zbekiston, 2019.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 394-sonli Qonuni – Lex.uz.
4. <http://www.lex.uz> (O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi).
5. <http://press-service.uz/uz> (O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti).
6. <http://book.uz/> (Elektron adabiyotlar kutubxonasi).
7. <http://www.xs.uz> («Xalq so‘zi» gazetasi).
8. В.С. Кузнесов, Г.А. Колодниский Физическая культура. (СПО). Учебник. Москва 2020.
9. В. Баршай, М.В. Белавкина, В.Н. Кривсун, В.Н. Курьс Гимнастика (Бакалаврият). Учебник. Москва 2020.