

QO'L JANGI SPORTCHILARINING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MAXSUS JISMONIY MASHQLARNING SAMARADORLIGI

Anvarov Shuxrat Ismagilovich

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi "JAR" sport-sog'lomlashtirish majmuasining sport ishlari bo'limi boshlig'i – boshliqning birinchi o'rinbosari

Email: anvarovshuxrat@gmail.com

Аннотация: Mazkur maqolada qo'l jangi sportchilari funksional tayyorgarligini oshirishda maxsus jismoniy mashqlarning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya hamda maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar tizimi o'rganildi. Qo'l jangi sport turi yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab qilishi sababli mashg'ulot jarayonida maxsus yo'naltirilgan mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada maxsus mashqlarni qo'llash orqali yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati va nerv-mushak tizimining funksional imkoniyatlari yaxshilanishi asoslab berilgan. Sportchilarning musobaqa jarayonidagi harakat samaradorligi, reaksiya tezligi hamda tiklanish ko'rsatkichlariga ijobiy ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari maxsus jismoniy mashqlar qo'l jangi sportchilarining umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi.

Калит so'zlar: qo'l jangi, funksional tayyorgarlik, maxsus jismoniy mashqlar, tezkor-kuch sifati, chidamlilik, koordinatsiya, sport tayyorgarligi, mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati, sportchi funksional holati.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Аннотация: В данной статье с научной точки зрения проанализирована эффективность специальных физических упражнений в повышении функциональной подготовленности спортсменов рукопашного боя. В ходе исследования была изучена система упражнений, направленная на развитие быстроты, силы, выносливости, координационных способностей, а также специальной работоспособности спортсменов. Поскольку рукопашный бой требует высокого уровня физической и функциональной подготовленности, использование специально направленных упражнений в тренировочном процессе приобретает особое значение. В статье обосновано, что применение специальных упражнений способствует улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, дыхательной деятельности и нервно-мышечной системы. Также проанализировано их положительное влияние на эффективность двигательных действий спортсменов в соревновательной деятельности, скорость реакции и показатели восстановления. Результаты исследования показали, что специальные физические упражнения

являются эффективным средством повышения уровня общей и специальной подготовленности спортсменов рукопашного боя.

Ключевые слова: рукопашный бой, функциональная подготовленность, специальные физические упражнения, скоростно-силовые качества, выносливость, координация, функциональное состояние спортсмена.

EFFECTIVENESS OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES IN INCREASING THE FUNCTIONAL READINESS OF HAND-FIGHTING ATHLETES

Annotation: This article scientifically analyzes the effectiveness of special physical exercises in increasing the functional readiness of hand-to-hand combat athletes. During the study, a system of exercises was studied that serves to develop the speed, strength, endurance, coordination, and special work ability of athletes. Since hand-to-hand combat requires a high level of physical and functional training, the use of specially directed exercises in the training process is of great importance. The article substantiates the improvement of the functional capabilities of the cardiovascular system, respiratory function, and neuromuscular system through the use of special exercises. The positive impact on the efficiency of movement, reaction speed, and recovery indicators of athletes during the competition process was analyzed. The results of the study showed that special physical exercises are an effective tool in increasing the level of general and special training of hand-to-hand combat athletes.

Keywords: hand-to-hand combat, functional training, special physical exercises, speed-strength qualities, endurance, coordination, sports training, training process, competitive activity, functional state of the athlete.

KIRISH

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat texnik va taktik tayyorgarligiga, balki ularning funksional imkoniyatlari darajasiga ham bevosita bog'liq hisoblanadi. Qo'l jangi sport turi murakkab va ko'p qirrali faoliyat turi bo'lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkor fikrlash, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va tezkor reaksiyani talab qiladi. Shu sababli qo'l jangi sportchilarining funksional tayyorgarligini takomillashtirish masalasi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Qo'l jangi sportida musobaqa faoliyati yuqori intensivlikda kechishi bilan xarakterlanadi. Sportchilar qisqa vaqt davomida katta jismoniy yuklamalarni bajarishga majbur bo'ladilar. Bunday holat yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari, markaziy nerv tizimi hamda mushak faoliyatining yuqori darajada

rivojlangan bo'lishini talab etadi. Mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy mashqlardan oqilona foydalanish esa sportchilarning organizmini musobaqa sharoitiga moslashtirishda muhim omil hisoblanadi.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlari tizimida innovatsion yondashuvlar, zamonaviy pedagogik va fiziologik usullardan foydalanishga katta e'tibor qaratilmoqda. Qo'l jangi sportchilarining funksional tayyorgarligini oshirishda maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash orqali tezkor-kuch sifatlari, maxsus chidamlilik, harakat aniqligi va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyati kengaymoqda. Shu bilan birga, sportchilarning funksional holatini nazorat qilish va individual yondashuv asosida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Qo'l jangi sport turi murakkab koordinatsion harakatlarga asoslangan bo'lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu sport turida tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik hamda koordinatsion qobiliyatlarning uyg'un holda rivojlanganligi musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli qo'l jangi sportchilarini tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi.

Funksional tayyorgarlik sportchining organizmi turli hajm va intensivlikdagi jismoniy yuklamalarni samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Qo'l jangi sportida funksional tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi sportchining uzoq davom etadigan jang jarayonida texnik va taktik harakatlarni sifatli bajarishini ta'minlaydi. Ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari va nerv-mushak tizimining funksional holati sportchining umumiy ish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan maxsus jismoniy mashqlar sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi. Qo'l jangi sportchilarida maxsus mashqlar asosan zarba berish texnikasi, himoyalash harakatlari, tezkor hujumga o'tish, muvozanatni saqlash va qisqa vaqt ichida yuqori kuch sarflash imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Bunday mashqlar

sportchilarning maxsus ish qobiliyatini oshirish bilan birga, organizmning funksional moslashuv darajasini ham yaxshilaydi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish qo'l yangi sportchilarining texnik mahoratini oshirishda muhim o'rin tutadi. Harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash va tezkor vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish sportchining muvaffaqiyatini belgilaydi. Shu maqsadda murakkab koordinatsion mashqlar, reaksiyani rivojlantiruvchi topshiriqlar, muvozanat saqlash mashqlari hamda kombinatsion texnik harakatlardan foydalaniladi. Bunday mashqlar markaziy nerv tizimi faoliyatini takomillashtirib, sportchilarning harakat boshqaruvini yaxshilaydi.

Maxsus jismoniy mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning funksional holatini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini sportchilarning yosh xususiyatlari, sport malakasi hamda individual funksional imkoniyatlariga mos ravishda belgilash zarur hisoblanadi. Aks holda ortiqcha yuklama organizmning charchashiga, tiklanish jarayonlarining sekinlashishiga va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Qo'l yangi sportchilarining funksional tayyorgarligini baholashda turli pedagogik va fiziologik testlardan foydalaniladi. Jumladan, yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, maksimal kislorod iste'moli, tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari sportchilarning funksional holatini aniqlashda muhim mezonlar hisoblanadi. Olingan natijalar asosida mashg'ulot jarayoniga tegishli o'zgartirishlar kiritilib, sportchilarning tayyorgarlik darajasini yanada oshirish imkoniyati yaratiladi.

1-jadval

Qo'l yangi sportchilarining funksional tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar tavsifi

T/r	Mashq nomi	Mashqning yo'nalishi	Sportchi organizmiga ta'siri	Mashg'ulotdagi ahamiyati
-----	------------	----------------------	------------------------------	--------------------------

1	Tezkor zarba berish mashqlari	Tezkor-kuch sifatini rivojlantirish	Mushaklar faoliyatini faollashtiradi va harakat tezligini oshiradi	Hujum harakatlarini tez va samarali bajarishga yordam beradi
2	Sakrab bajariladigan kuch mashqlari	Portlovchi kuchni rivojlantirish	Mushaklarning qisqarish tezligi va kuchini oshiradi	Zarba kuchi hamda chaqqonlikni rivojlantiradi
3	Aylanma usuldagi yuqori shiddatli mashqlar	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilaydi	Jang davomida ish qobiliyatini uzoq saqlashga xizmat qiladi
4	Mokisimon yugurish mashqlari	Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish	Harakatlarni boshqarish qobiliyatini takomillashtiradi	Tezkor yo'nalish almashish malakasini shakllantiradi
5	Juftlikda olishuv mashqlari	Maxsus funksional tayyorgarlikni oshirish	Musobaqa sharoitiga moslashuvni kuchaytiradi	Texnik va taktik harakatlarni mustahkamlaydi
6	Muvozanat saqlash mashqlari	Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish	Markaziy nerv tizimi faoliyatini yaxshilaydi	Himoya va qarshi hujum harakatlarining aniqligini oshiradi

Yuqoridagi jadvalda qo'l jangi sportchilarining funksional tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus jismoniy mashqlarning asosiy turlari hamda ularning organizmga ta'siri yoritilgan. Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tezkor zarba berish mashqlari sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qilib,

hujum harakatlarini qisqa vaqt ichida samarali amalga oshirish imkonini beradi. Sakrab bajariladigan kuch mashqlari mushaklarning portlovchi kuchini oshirib, zarba samaradorligini kuchaytiradi.

Aylanma usuldagi yuqori shiddatli mashqlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilash orqali maxsus chidamlilikni rivojlantiradi. Mokisimon yugurish mashqlari esa sportchilarning chaqqonligi, koordinatsiyasi va tezkor yo'nalish almashish qobiliyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Juftlikda olishuv mashqlari musobaqa faoliyatiga yaqin sharoit yaratib, sportchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Muvozanat saqlash mashqlari esa markaziy nerv tizimi faoliyatini yaxshilab, himoya va qarshi hujum harakatlarining aniqligini oshiradi. Umuman olganda, jadvalda keltirilgan mashqlar qo'l jangi sportchilarining umumiy va maxsus funksional tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

XULOSA

Qo'l jangi sportchilarining funksional tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus jismoniy mashqlardan maqsadli va tizimli foydalanish sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya hamda maxsus ish qobiliyatini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida tezkor zarba mashqlari, sakrash mashqlari, mokisimon yugurish, juftlikda olishuv va muvozanat mashqlaridan foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati hamda nerv-mushak tizimining moslashuv darajasi yaxshilanib, sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligi ortadi.

Maxsus mashqlar sportchilarning harakat aniqligi, reaksiyon tezligi va tiklanish jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa qo'l jangi sportchilarining yuqori sport natijalariga erishishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli maxsus jismoniy mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirish va mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: Ilm Ziyos, 2018.
3. Nurimov R.I. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. – Toshkent, 2020.
4. Po'latov A.A. Yakkakurash sport turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent, 2019.
5. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
6. Platonov V.N. Sportchilarning tayyorgarlik tizimi. – Kiyev, 2017.
7. Axmedov Sh.Q. Qo'l jangi sportida texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent, 2021.