

## QO'L JANGI SPORTCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK VA AMALIY ASOSLARI

**Yulchiyev Farruh Fozilovich**

*Узбекиский государственный университет физической культуры и спорта,  
Кафедра теории и методики боевых единоборств преподаватель*

*farruhfozilovic@gmail.com*

**ORCID:0009-0002-8626-3401**

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada qo'l jangi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish masalasi sport natijadorligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida yoritiladi. Jangovar sport turlarida muvaffaqiyat sportchining nafaqat texnik usullarni egallash darajasi, balki ularni musobaqa vaziyatida to'g'ri tanlay olishi, o'z vaqtida qo'llashi va taktik jihatdan asosli boshqarishi bilan ham belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi qo'l jangi sportchilarida texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-uslubiy yondashuvlarni tizimlashtirish va ularni amaliy model asosida bayon etishdan iborat. Ishda adabiyotlar tahlili, tahliliy-solishtirma yondashuv, metodik modellashirish va mazmuniy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Natijalar texnik harakatlarni vaziyatli qaror qabul qilish, raqib harakatini oldindan anglash, qarshi usullarni tanlash va bosim ostida samarali ijro etish bilan integratsiyalash zarurligini ko'rsatdi. Shuningdek, vaziyatli mashqlar, kichik jangli o'yinlar, cheklangan sparring, "Go/No-Go" reaksiyasi va stress sharoitidagi topshiriqlar sportchilarning taktik fikrlashi, qaror qabul qilish tezligi va musobaqaviy barqarorligini oshirishda samarali vosita ekanligi asoslandi.

**Kalit so'zlar:** qo'l jangi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, vaziyatli mashqlar, qaror qabul qilish, hujum, himoya, qarshi hujum, sport mahorati, musobaqa faoliyati.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

**Юлчиев Фаррух Фозилович**

*Узбекиский государственный университет физической культуры и спорта,  
Кафедра теории и методики боевых единоборств преподаватель*

*farruhfozilovic@gmail.com*

**ORCID:0009-0002-8626-3401**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема повышения технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем, как один из важных факторов, определяющих спортивный результат. В боевых видах спорта успех спортсмена определяется не только степенью овладения техническими приёмами, но и умением правильно выбирать их в соревновательной ситуации, своевременно применять и тактически обосновывать их

использование. Цель исследования заключается в систематизации научно-методических подходов, способствующих повышению технико-тактической подготовленности спортсменов в рукопашном бою, и их изложению на основе практической модели. В работе использовались методы анализа литературы, аналитико-сравнительный подход, методическое моделирование и содержательное обобщение. Результаты показали необходимость интеграции технических движений с ситуационным принятием решений, предвосхищением действий противника, выбором контрприёмов и эффективным выполнением в условиях давления. Также обосновано, что ситуационные упражнения, малые бои, ограниченный спарринг, реакция «Go/No-Go» и задания в стрессовых условиях являются эффективными средствами повышения тактического мышления, скорости принятия решений и соревновательной устойчивости спортсменов.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, ситуационные упражнения, принятие решений, нападение, защита, контратака, спортивное мастерство, соревновательная деятельность.

## PEDAGOGICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF IMPROVING TECHNICAL-TACTICAL PREPAREDNESS OF HAND-TO-HAND COMBAT ATHLETES

*Yulchiyev Farrukh Fozilovich*

*Uzbekistan state university of physical education and sports,  
Department of theory and methodology of combat sports, lecturer*

*farruhfozilovic@gmail.com*

**ORCID:0009-0002-8626-3401**

**Abstract:** *This article examines the issue of improving the technical-tactical preparedness of hand-to-hand combat athletes as one of the important factors determining sports performance. In combat sports, an athlete's success is determined not only by the degree of mastery of technical techniques, but also by the ability to correctly select them in a competitive situation, apply them in a timely manner, and tactically justify their application. The purpose of the study is to systematize scientific and methodological approaches contributing to the improvement of technical-tactical preparedness in hand-to-hand combat athletes and to present them on the basis of a practical model. The study used methods of literature analysis, analytical-comparative approach, methodical modeling, and content generalization. The results showed the necessity of integrating technical movements with situational decision-making, anticipation of opponent actions, selection of counter techniques, and effective execution under pressure. It was also substantiated that situational exercises, small fighting games, limited sparring, "Go/No-Go" reaction, and tasks under stress conditions are effective means for improving athletes' tactical thinking, speed of decision-making, and competitive stability.*

**Keywords:** *hand-to-hand combat, technical preparedness, tactical preparedness, situational exercises, decision-making, attack, defense, counterattack, sports mastery, competitive activity.*

## KIRISH

Qo'l jangi sport turida yuqori natija faqat kuch, tezlik yoki chidamlilik bilan emas, balki sportchining real jang vaziyatida kerakli texnik harakatni to'g'ri va o'z vaqtida tanlay olishi bilan ham belgilanadi. Shu sababli texnik va taktik tayyorgarlikni bir-biridan ajratilgan holda emas, balki yagona funksional tizim sifatida tashkil etish zamonaviy tayyorgarlik metodikasining ustuvor talabi hisoblanadi. Taktik ko'nikmalar sportchining idrok etishi, tezkor fikrlashi, vaziyatni baholashi, qoidalarni bilishi, raqib xatti-harakatini oldindan sezishi hamda avvalgi tajribasidan foydalanishi asosida shakllanadi. Demak, qo'l jangi sportchisining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish masalasi faqat harakat texnikasini takomillashtirish bilan cheklanmay, balki sezgi, operativ tafakkur, moslashuvchanlik va oqilona javob reaksiyasini rivojlantirishni ham talab qiladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi qo'l jangi sportchilarida texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-uslubiy yondashuvlarni tizimlashtirish va ularni amaliy model ko'rinishida bayon etishdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida texnik-taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini aniqlash, samarali mashg'ulot vositalarini tavsiflash, nazorat mezonlarini ishlab chiqish hamda murabbiylar uchun metodik tavsiyalarni asoslash belgilandi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Maqola ilmiy-uslubiy xarakterga ega bo'lib, unda tahliliy-solishtirma yondashuv, ilmiy manbalarni tizimlashtirish, qo'l jangi mashg'ulot jarayoniga mos metodik modellashtirish va natijalarni mazmuniy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Ilmiy manbalar tahlili jangovar sportchilarning muvaffaqiyati texnik mahorat va taktik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanishini ko'rsatdi. Ya'ni sportchi usulni bilishi bilan birga uni qaysi paytda, qaysi masofada va qanday qarshi vaziyatda qo'llashni ham puxta o'zlashtirishi zarur. Tahlil qilingan manbalarda elit sportchilarning taktik tayyorgarligi strategiyani tanlash, raqibga mos harakatlar

ishlab chiqish, jang davomida to'g'ri qaror qabul qilish va raqib harakatini bashorat qilish bilan tavsiflanadi.

Yosh sportchilarning taktik tayyorgarligiga oid ishlarda sherik bilan hamda xayoliy raqib bilan bajariladigan mashqlar, nazorat standartlari va qo'shimcha taktik topshiriqlarni bosqichma-bosqich kiritish yuqori samara berishi qayd etiladi. Shu bilan birga, kichik jangli o'yinlar formatidagi maxsus sparring mashqlari hujum va himoya harakatlarining takrorlanish chastotasini oshirib, texnik-taktik repertuarni kengaytirishga xizmat qilishi ta'kidlanadi. Psixologik nuqtai nazardan esa taktik tayyorgarlik bosim ostida qaror qabul qilish, stressni boshqarish va tezkor reaksiyani shakllantirish bilan chambarchas bog'liqdir.

### NATIJAR VA MUHOKAMA

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, qo'l jangi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun mashg'ulotni "texnikani toza bajarish" bosqichidan "texnikani vaziyatga mos qo'llash" bosqichiga o'tkazish zarur. Chunki musobaqadagi muvaffaqiyat ko'pincha harakatning o'zidan ko'ra, uni tanlash va qo'llash tezligiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Shu sababli har bir texnik element mashg'ulotda masofa, vaqt, raqib bosimi, himoyadan hujumga o'tish, qarshi javob va keyingi kombinatsiya bilan bog'langan holda o'rgatilishi lozim.

Texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini pasaytiruvchi asosiy muammolar sifatida texnika va taktikaning ajralgan holda o'qitilishi, qaror qabul qilishning sustligi, hujum-himoya muvozanatining pastligi hamda musobaqa bosimidagi ruhiy beqarorlik ajratib ko'rsatildi. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun har bir usulni vaziyatli topshiriqlar bilan birga o'rgatish, "Go/No-Go" reaksiyasi bo'yicha mashqlarni kiritish, kichik jangli o'yinlar va cheklangan maydonli sparringlardan foydalanish hamda bosim ostidagi topshiriqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Quyidagi jadval texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish bo'yicha asosiy metodik yo'nalishlarni ixcham ko'rinishda ifodalaydi.

#### Jadval 1. Texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishning asosiy yo'nalishlari

Muammo	Mazmuni	Tavsiya etiladigan yechim	Kutiladigan pedagogik samara
Texnika va taktikaning ajralgan o'qitilishi	Sportchi usulni biladi, biroq uni jang vaziyatida har doim ham to'g'ri tanlay olmaydi.	Har bir usulni vaziyatli topshiriq bilan birga o'rgatish.	Usulni tanlash tezligi va amaliy qo'llash aniqligi oshadi.
Qaror qabul qilishning sustligi	Faqat mexanik takrorlash taktik ko'nikmani to'liq shakllantirmaydi.	"Go/No-Go" reaksiyasi va ikki variantli tanlov mashqlarini kiritish.	Tezkor fikrlash va xatolarni kamaytirish rivojlanadi.
Hujum-himoya muvozanatining pastligi	Samarali natija uchun hujum va himoya birgalikda rivojlantirilishi kerak.	Kichik jangli o'yinlar va cheklangan sparringdan foydalanish.	Harakat repertuari kengayadi, qarshi javoblar soni ortadi.
Musobaqa bosimidagi ruhiy beqarorlik	Stress qaror sifatini pasaytiradi.	Vaqt cheklovi, hisobli sparring va vizualizatsiya mashqlarini qo'llash.	Musobaqaviy barqarorlik va irodaviy boshqaruv yaxshilanadi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun bosqichma-bosqich metodik model ham taklif etildi. Birinchi bosqich bazaviy texnik aniqlikni shakllantirishga, ikkinchi bosqich texnikani aniq vaziyat bilan bog'lashga, uchinchi bosqich bir vaziyat uchun bir nechta taktik yechim ishlab chiqishga, to'rtinchi bosqich esa musobaqaga yaqin sharoitda qaror qabul qilish barqarorligini mustahkamlashga qaratiladi. Ushbu yondashuv har bir keyingi bosqich oldingisini inkor etmasdan, balki uni taktik moslashuvchanlik bilan boyitishini ko'rsatadi.

Olingan natijalar qo'l jangi sportchisining tayyorgarligi samarali bo'lishi uchun besh asosiy komponent uyg'unlashishi kerakligini ko'rsatadi: texnik aniqlik,

taktik tafakkur, vaziyatli qaror qabul qilish, raqibga moslashuvchanlik va ruhiy barqarorlik. Aynan shu komponentlar majmuasi sportchiga jangning turli fazalarida hujumni boshlash, hujumni qabul qilish, qarshi javob qaytarish va tashabbusni qayta egallash imkonini beradi.

Shuningdek, vaziyatli murakkablikni bosqichma-bosqich oshirib borish metodik jihatdan asoslangan yondashuv sifatida namoyon bo'ladi. Chunki oddiy texnika, juftlikdagi variant, situatsion topshiriq, cheklangan sparring va musobaqaga yaqin model ketma-ketligida tashkil etilgan mashg'ulotlar amaliy natijani kuchaytiradi. Bu esa texnik-taktik tayyorgarlikni faqat nazariy emas, balki bevosita musobaqa faoliyati bilan bog'liq tizim sifatida ko'rish zarurligini tasdiqlaydi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashda hujum samaradorligi, himoya va qarshi javob sifati, qaror qabul qilish tezligi, raqibga moslashuvchanlik hamda stress ostida barqarorlik kabi ko'rsatkichlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv murabbiyga umumiy taassurot asosida emas, balki kuzatiladigan va qayd etiladigan indikatorlar tizimi asosida xulosa chiqarish imkonini beradi.

### XULOSA

Qo'l jangi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda asosiy tamoyil texnika va taktikaning integratsiyalashgan holda o'qitilishidir. Jangovar muvaffaqiyat texnikani bilish bilan emas, balki uni vaziyatga mos, tezkor va oqilona qo'llay olish bilan belgilanadi. Shu bois taktik tayyorgarlik strategiya tanlash, raqib harakatini bashorat qilish, bosim ostida qaror qabul qilish va hujum-himoya almashinuvini boshqarish ko'nikmalarini qamrab olishi zarur.

Vaziyatli topshiriqlar, kichik jangli o'yinlar, "Go/No-Go" reaksiyasi, hisoblanuvchi sparring va vizualizatsiya elementlari qo'l jangi sportchilarida texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishning ilmiy asoslangan samarali vositalari hisoblanadi. Hujum samaradorligi, himoya sifati, qaror qabul qilish tezligi, moslashuvchanlik va stress ostida barqarorlik asosida qurilgan baholash tizimi mashg'ulot samaradorligini aniqroq tahlil qilish imkonini beradi. Shu asosda ishlab chiqilgan metodik model murabbiylar, o'qituvchilar va sport maktablari mutaxassisleri uchun qo'l jangi sportchilarining musobaqaviy tayyorgarligini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Zadorozhna O., Brisikin Yu., Pityn M., Perederiy A., Neroda N. Tactical training of elite athletes in Olympic combat sports: practice and experience // Trends in Sport Sciences. – Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, 2020. – 71–85-b. (Olimpiya jangovar sport turlarida yuqori malakali sportchilarning taktik tayyorgarligi: amaliyot va tajriba).
2. Romanenko V., Piatysotska S., Podrigalo L., Baibikov M., Boychenko N., Volodchenko O. Methodology for evaluating the “Go/No-Go” reaction in martial arts. – Pitesti: Editura Universitatii din Pitesti, 2024. – 2139–2146-b. (Jang san’atida “Go/No-Go” reaksiyasini baholash metodikasi).
3. Ouergui I., Chtourou H., Haddad F., Selmi H., Behm H., Franchini E. Technical–tactical analysis of small combat games in male kickboxers: effects of varied number of opponents and area size. – London: BioMed Central, 2021. – 158-maqola. (Erkak kikkokschildarda kichik jangli o’yinlarning texnik-taktik tahlili: raqiblar soni va maydon o’lchamining ta’siri).
4. Zadorozhna O. Practical experience of young athletes’ tactical training in modern Olympic combat sports. – Lviv: Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, 2023. – 27–35-b. (Zamonaviy olimpiya jangovar sport turlarida yosh sportchilarning taktik tayyorgarligi bo’yicha amaliy tajriba).
5. Kozhemiako A. V. Rukopashny boy: uchebnik. – Moscow: Fizkultura i sport, 2012. – 288 b. (Qo’l jangi: darslik).
6. Matveyev L. P. Osnovy sportivnoy trenirovki. – Moscow: Fizkultura i sport, 2001. – 240 b. (Sport mashg’ulotining asoslari).
7. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 b. (Olimpiya sport turlarida sportchilarni tayyorlash tizimi).
8. Franchini E., Takito M. Y. Technical-tactical analysis of judo and combat sports. // Revista de Artes Marciales Asiáticas. – Alicante: Universidad de Alicante, 2014. – 17–26-b. (Dzyudo va jangovar sport turlarida texnik-taktik tahlil).
9. Chaabène H., Hachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K. Physical and physiological profile of elite karate athletes. // Sports Medicine. – Auckland: Springer, 2012. – 829–843-b. (Yuqori malakali karate sportchilarining jismoniy va fiziologik profili).
10. Miarka B., Cury R., Julianetti R., Battazza R., Julio U. F., Calmet M., Franchini E. A systematic review of karate kumite technical-tactical analysis. // Journal of Sports Sciences. – London: Routledge, 2016. – 1336–1341-b. (Karate kumiteda texnik-taktik tahlil tizimli sharhi).