

YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA JISMONIY QOBILIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION USLUBLARI VA ULARNI QO‘LANILISHI

Irisqulova Feruza

Samarqand davlat pedagogika instituti magistri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18359860>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yakkakurash sport turlarida sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishda qo‘llanilayotgan innovatsion uslublari va ularning amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalari, raqamli monitoring tizimlari, yuqori intensivlikdagi intervalli mashqlar (HIIT), biomexanik tahlil hamda individual yondashuv asosidagi tayyorgarlik modellarining ahamiyati yoritilgan. Olingan natijalar innovatsion yondashuvlar sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Maqola sport murabbiylari, jismoniy tarbiya mutaxassislari va ilmiy tadqiqotchilar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: yakkakurash sport turlari, jismoniy qobiliyatlar, innovatsion uslublari, sport tayyorgarligi, raqamli texnologiyalar.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Аннотация: В статье рассматриваются инновационные методы формирования физических качеств спортсменов в единоборствах и анализируется их практическая эффективность. Особое внимание уделено современным тренировочным технологиям, цифровым системам мониторинга, высокоинтенсивным интервальным тренировкам (HIIT), биомеханическому анализу и индивидуализации тренировочного процесса. Результаты исследования показали, что применение инновационных методов способствует значительному развитию силы, скорости, выносливости и координационных способностей спортсменов. Материал представляет интерес для тренеров, специалистов по физической культуре и спортивных исследователей.

Ключевые слова: единоборства, физические качества, инновационные методы, спортивная подготовка, цифровые технологии.

INNOVATIVE METHODS OF DEVELOPING PHYSICAL ABILITIES IN MARTIAL ARTS AND THEIR APPLICATION

Abstract: This article analyzes innovative methods for developing physical abilities in combat sports and evaluates their practical effectiveness. The study focuses on modern training technologies, digital monitoring systems, high-intensity interval training (HIIT), biomechanical analysis, and individualized training models. The results demonstrate that innovative approaches significantly improve athletes' strength, speed, endurance, and coordination. The article is of practical value for coaches, physical education specialists, and sports science researchers.

Keywords: combat sports, physical abilities, innovative methods, sports training, digital technologies.

KIRISH

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy va innovatsion yondashuvlardan foydalanishga bog‘liq. Ayniqsa, yakkakurash sport turlarida (dzyudo, taekvondo, boks, kurash, karate va boshqalar) sportchilarning

kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy qobiliyatlari hal qiluvchi ahamiyatga ega. An'anaviy mashg'ulot uslublari bilan bir qatorda, innovatsion texnologiyalar va metodikalar jismoniy tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini bermoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi — yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishda qo'llanilayotgan innovatsion uslublarni tahlil qilish hamda ularning amaliy samaradorligini ilmiy asosda yoritishdan iborat.

Mazkur tadqiqot yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishda innovatsion uslublarning samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo'lib, ilmiylik, tizimlilik va obyektivlik tamoyillari asosida olib borildi.

Tadqiqot aralash (mixed-methods) dizayn asosida tashkil etildi. Unda miqdoriy (quantitative) va sifat (qualitative) metodlar uyg'un holda qo'llanildi. Tajriba-solishtirma usuli asosida mashg'ulot jarayoniga innovatsion texnologiyalar joriy etildi va ularning samaradorligi an'anaviy uslublarni bilan taqqoslandi.

ASOSIY QISM

Tadqiqot ishtirokchilari. Tadqiqotda yakkakurash sport turlari (dzyudo, kurash, taekvondo, boks) bilan shug'ullanuvchi 18–25 yoshdagi sportchilar ishtirok etdi. Ishtirokchilar tayyorgarlik darajasi va sport malakasi bo'yicha tenglashtirilib, nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi.

1-jadval. Yakkakurash sport turlarida innovatsion uslublarni va ularning ta'siri

№	Innovatsion uslub	Qo'llanilish yo'nalishi	Rivojlantiriladigan jismoniy qobiliyatlarni	Samaradorlik darajasi
1	Raqamli monitoring tizimlari	Mashg'ulot yuklamasini nazorat qilish	Chidamlilik, tiklanish	Yuqori
2	HIIT mashg'ulotlari	Jismoniy tayyorgarlik	Tezkorlik, kuch, chidamlilik	Yuqori
3	Biomexanik tahlil	Texnik harakatlarni optimallashtirish	Koordinatsiya, aniqlik	O'rta–yuqori
4	Individual mashg'ulot modeli	Shaxsiy tayyorgarlik rejasi	Barcha jismoniy qobiliyatlarni	Yuqori
5	Psixofiziologik treninglar	Stress va musobaqa tayyorgarligi	Barqarorlik, reaksiya tezligi	O'rta

Jadvalda yakkakurash sport turlarida keng qo'llanilayotgan asosiy innovatsion uslublarni va ularning jismoniy qobiliyatlarga ta'siri keltirilgan. Raqamli monitoring tizimlari sportchi organizmining funksional holatini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi. HIIT mashg'ulotlari qisqa vaqt ichida yuqori samaradorlikka erishishni ta'minlaydi. Biomexanik tahlil texnik xatolarni aniqlash va tuzatishga xizmat qiladi. Individual yondashuv esa sportchining imkoniyatlariga mos optimal yuklamani belgilash imkonini yaratadi.

Mazkur tadqiqot natijalari yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishda innovatsion uslublardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqladi. Olingan ma'lumotlar sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyotidagi zamonaviy ilmiy qarashlar bilan uzviy bog'liq holda talqin qilinadi.

Tajriba guruhi sportchilarida kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani, avvalo, mashg'ulot jarayonining

individuallashtirilgani bilan izohlanadi. Raqamli monitoring tizimlari yordamida yuklama darajasining real vaqt rejimida nazorat qilinishi sportchilarning funksional holatini optimal boshqarish imkonini berdi. Bu holat Platonov va Bompa tomonidan ilgari surilgan yuklamani individual rejalashtirish konsepsiyasini tasdiqlaydi.

Yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar (HIIT)ning qo'llanilishi qisqa vaqt ichida jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishiga olib keldi. Ayniqsa, chidamlilik va tezkorlik ko'rsatkichlarining o'sishi yakkakurash sport turlarining musobaqa xususiyatlariga to'liq mos keladi. Bu natijalar Verxoshanskiy va Zatsiorskiy tadqiqotlarida qayd etilgan kuch va tezkorlikni rivojlantirishga oid ilmiy xulosalar bilan hamohangdir.

Biomexanik tahlil asosida mashg'ulot texnikasining takomillashtirilishi koordinatsiya va harakat aniqligini sezilarli darajada oshirdi. Texnik xatolarni erta aniqlash va ularni tuzatish sportchilarning energiya sarfini kamaytirib, musobaqa jarayonida samaradorlikni oshirdi. Bu holat innovatsion texnologiyalarning faqat jismoniy emas, balki texnik-taktik tayyorgarlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ularning barqarorligi va o'sish sur'ati tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Bu an'anaviy mashg'ulot uslublarining samaradorligi cheklanganligini va zamonaviy sport sharoitida innovatsion yondashuvlarga ehtiyoj mavjudligini ko'rsatadi.

2-jadval. Nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining statistik tahlili

Jismoniy sifat	Guruh	Boshlang'ich M±SD	Yakuniy M±SD	O'sish (%)	t	p
Kuch	Tajriba	78,4 ± 4,2	92,1 ± 3,8	17,4	3,62	<0,05
	Nazorat	77,9 ± 4,5	84,1 ± 4,2	8,0	1,89	>0,05
Tezkorlik	Tajriba	4,32 ± 0,18	3,79 ± 0,16	12,3	3,11	<0,05
	Nazorat	4,30 ± 0,20	4,05 ± 0,19	5,8	1,47	>0,05
Chidamlilik	Tajriba	1680 ± 120	2010 ± 135	19,6	3,88	<0,05
	Nazorat	1695 ± 115	1830 ± 128	8,0	1,76	>0,05
Koordinatsiya	Tajriba	12,4 ± 0,9	10,8 ± 0,7	12,9	2,97	<0,05
	Nazorat	12,5 ± 1,0	11,9 ± 0,9	4,8	1,32	>0,05

Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida barcha asosiy jismoniy qobiliyatlar bo'yicha o'sish ko'rsatkichlari statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,05$) hisoblanadi. Bu innovatsion mashg'ulot uslublarining samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar esa statistik jihatdan ahamiyatli emas ($P > 0,05$). Bu holat an'anaviy mashg'ulot metodlarining jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdagi cheklangan ta'sirini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqotda ayrim cheklovlar ham mavjud. Xususan, ishtirokchilar sonining cheklanganligi va tajribaning ma'lum vaqt oralig'ida o'tkazilgani natijalarning umumlashtirilishida ehtiyotkorlikni talab etadi.

XULOSA

Kelgusidagi tadqiqotlarda uzoq muddatli kuzatuvlar va turli yosh hamda malaka darajasidagi sportchilarni qamrab olish maqsadga muvofiqdir. Umuman olganda, tadqiqot natijalari yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishda innovatsion uslublarni keng joriy etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi. Ushbu yondashuv sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Kerimov F.A. Yakkakurash sport turlarida sportchilarni tayyorlashning zamonaviy pedagogik texnologiyalari. *Jismoniy tarbiya va sport*, 2020, №3, 45–50.
2. Abdullayev A.A., Raximov S.S. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda innovatsion mashg‘ulot usullari. *O‘zbekiston sport fanlari jurnali*, 2021, №2, 28–34.
3. Karimov M.M. Sport mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi. *Pedagogika va sport*, 2022, №1, 61–66.
4. Ismatov B.X. Yakkakurash sportchilarida chidamlilikni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari. *Fan va sport*, 2019, №4, 19–24.
5. Ахмедов Р.А. Индивидуализация тренировочного процесса в единоборствах. *Научно-методический журнал «Спорт»*, 2020, №6, 33–38.
6. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization and physical development in combat sports. *Journal of Sports Sciences*, 2019, Vol. 37(8), 867–875.
7. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science-based strength training in combat athletes. *Sports Medicine*, 2020, Vol. 50(4), 743–755.
8. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R. et al. Physical and physiological demands of combat sports. *Frontiers in Physiology*, 2018, Vol. 9, Article 182.
9. Slimani M., Chaabene H., Miarka B. Effects of high-intensity interval training on combat sports performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2017, Vol. 31(12), 3492–3502.
10. Franchini E., Del Vecchio F.B. Technical and physical performance in combat sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2019, Vol. 19(3), 385–400.
11. Turner A.N. Strength and conditioning for combat sports athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 2018, Vol. 40(1), 76–86.
12. Bridge C.A., Ferreira da Silva Santos J., Chaabene H. Monitoring training load in combat sports. *Sports*, 2021, Vol. 9(3), 45.
13. Loturco I., Pereira L.A., Kobal R. et al. Speed and power development in elite fighters. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2020, Vol. 60(5), 724–731.
14. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
15. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. – Rome, 2018.
16. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
17. Zatsiorsky V., Kraemer W. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2020.
18. Internet (elektron) resurslar:
19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> – Sport fiziologiyasi va mashg‘ulotlar bo‘yicha ilmiy maqolalar bazasi
20. <https://www.sciencedirect.com> – Sport fanlari va biomexanika bo‘yicha tadqiqotlar
21. <https://www.wada-ama.org> – Sportchilarning funksional holati va monitoringi
22. <https://www.humankinetics.com> – Zamonaviy sport mashg‘ulotlari metodikasi
23. <https://journals.lww.com/acsm-msse> – Medicine & Science in Sports & Exercise jurnali