

**YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA JISMONIY QOBILIYATLARNI
SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION USHLUBLARI VA ULARNI QO‘LLANILISHI
DOIRASIDA YANGI O‘ZBEKISTON TARAQQIYOT STRATEGIYASIDAGI TA’LIM
TIZIMIDAGI ISLOHOTLAR**

Irisqulova Feruza Qushoq qizi

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri

Eshnazarov Jo`raqul Eshnazarovich

O‘z-FinPI professori

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15662294>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishda innovatsion uslublarni qo‘llashning samaradorligi hamda bu jarayonni Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasida belgilangan ta’lim islohotlari bilan integratsiyalash imkoniyatlari o‘rganilgan. Innovatsion usullar orqali, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada oshirilganligi aniqlangan. Ushbu maqola, jismoniy tarbiya tizimida integratsiyalashgan innovatsiyalarni amalga oshirishning ahamiyatini ko‘rsatadi va davlatimizning ta’lim siyosatiga mos ravishda yakkakurash sport turlarida yuqori natijalarga erishish uchun ilmiy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqadi.

Kalit so‘zlar: yakkakurash, jismoniy qobiliyat, innovatsion usullar, ta’lim islohotlari, Yangi O‘zbekiston strategiyasi, pedagogik yondashuv, musobaqaga tayyorgarlik.

**ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В РАМКАХ РЕФОРМИРОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В НОВОЙ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ УЗБЕКИСТАНА**

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность применения инновационных методов для формирования физической подготовки в единоборствах, а также возможности интеграции данного процесса с реформами в сфере образования, предусмотренными Стратегией развития Нового Узбекистана. Выявлено, что с помощью инновационных методов значительно повышается уровень физической подготовки спортсменов. Статья подчеркивает важность внедрения интегрированных инноваций в систему физического воспитания и разрабатывает научные и практические рекомендации для достижения высоких результатов в единоборствах, соответствующие политике образования страны.

Ключевые слова: единоборства, физическая подготовка, инновационные методы, образовательные реформы, Стратегия Нового Узбекистана, педагогический подход, подготовка к соревнованиям.

**INNOVATIVE METHODS OF DEVELOPING PHYSICAL ABILITIES IN MARTIAL
ARTS AND REFORMS IN THE EDUCATION SYSTEM WITHIN THE FRAMEWORK
OF THE NEW UZBEK DEVELOPMENT STRATEGY**

Abstract: This article examines the effectiveness of applying innovative methods for developing physical abilities in combat sports and the opportunities for integrating this process with the educational reforms outlined in the New Uzbekistan Development Strategy. It was found that innovative methods significantly improve the physical training levels of athletes. This article highlights the importance of implementing integrated innovations in the physical education system

and provides scientific and practical recommendations for achieving high results in combat sports in line with the country's education policy.

Keywords: combat sports, physical abilities, innovative methods, educational reforms, New Uzbekistan strategy, pedagogical approach, competition preparation.

KIRISH

Yakkakurash sport turlari — dzyudo, kurash, boks, taekvondo kabi yoʻnalishlar — sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu sport turlari musobaqalarida yakkakurashchilardan nafaqat jismoniy kuch, balki ulkan iroda kuchi va strategik fikrlash qobiliyatlari talab etiladi. Yangi Oʻzbekiston taraqqiyot strategiyasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodni sogʻlom hayot tarziga yoʻnaltirish hamda taʼlim tizimini modernizatsiyalash asosiy ustuvor yoʻnalishlardan biri sifatida belgilanmoqda. Bu maqolada zamonaviy taʼlim tizimida jismoniy tayyorgarlik jarayoniga innovatsion yondashuvlarni qoʻllash muhimligi oʻrganiladi va Yangi Oʻzbekistonning sport va taʼlim sohasidagi islohotlar bilan bogʻliq strategiyalar koʻrib chiqiladi.

DOLZARBLIGI

Jismoniy tayyorgarlik sohasidagi yangiliklar va innovatsion metodikalar sportchilarni tayyorlashda muhim rol oʻynaydi. Yakkakurash sport turlarida yuqori darajadagi natijalarni qoʻlga kiritish uchun, jismoniy tayyorgarlik jarayonini yangi pedagogik yondashuvlar orqali takomillashtirish talab etiladi. Shu nuqtada Yangi Oʻzbekistonning taʼlim islohotlari jismoniy tarbiya va sport tizimining yangilanishiga imkon yaratmoqda. Taʼlim tizimida jismoniy tarbiya boʻyicha koʻplab ilgʻor yondashuvlar va zamonaviy metodikalar ishlab chiqilmoqda, bularning barchasi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

MAQSAD

Yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishda innovatsion uslublarni ishlab chiqish va ularning taʼlim tizimidagi islohotlar bilan uygʻunlashtirish yoʻllarini aniqlash. Bunda yangi pedagogik yondashuvlar va zamonaviy sport texnologiyalarini qoʻllashning oʻrni va zaruriyati tahlil qilinadi.

VAZIFALAR

1. Yakkakurash sport turlarida talab etiladigan jismoniy qobiliyatlarni aniqlash.
2. Innovatsion usullarni tanlash va tajriba dasturiga kiritish.
3. Ushbu usullarning samaradorligini tajriba asosida baholash.
4. Olingan natijalar asosida tavsiyalar ishlab chiqish.

USULLAR

Ilmiy-nazariy tahlil: Yakkakurash turlarida jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy yondashuvlari va innovatsion usullarini oʻrganish.

Empirik kuzatuv: Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash, metodik usullarni sinovdan oʻtkazish.

Eksperimental tajriba: Tajriba guruhleri va nazorat guruhleri oʻrtasida farqlarni tahlil qilish.

Statistik tahlil: Tajriba natijalarini statistik tahlil qilish orqali usullarning samaradorligini aniqlash.

Ushbu jadvalda yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishning bosqichma-bosqich rivojlanishini koʻrsatadigan tajriba dasturi keltirilgan. Har bir bosqichda

sportchining jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida maxsus vositalar va metodik yondashuvlar qo'llaniladi.

1-hafta: Start tezligi mashqlari (30m yugurish)

Vositalar: Start tezligi mashqlari orqali sportchining boshlang'ich tezligi oshiriladi.
Me'yorlar: 30 metr masofani 5.2-5.8 soniyada yugurish kutiladi.
Natija: Harakat tezligi yaxshilanadi, bu esa jangovar vaziyatda tezkor reaksiya va harakatlarni yaxshilashga yordam beradi.

Ko'rsatmalar: Harakatlarni tahlil qilish va shaxsiy texnikani yaxshilash uchun har bir sportchining yakkama-yakka holatdagi start tezligini o'rganish kerak.

2-hafta: Chidamlilik mashqlari (tabata, intervalli)

Vositalar: Tabata va intervalli mashqlari yordamida sportchining yurak urish tezligini boshqarish va chidamlilikni oshirish.

Me'yorlar: Mashq davomiyligi 6-8 daqiqa bo'lishi kerak.

Natija: Yurak urish tezligi pasayadi, bu esa uzoq davom etadigan janglarda sportchining charchoqqa qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.
Ko'rsatmalar: Mashg'ulotlar davomida davomiylik bosqichma-bosqich oshiriladi, bunda individual yondashuv zarur.

3-hafta: Koordinatsiya (reaksiya, qarama-qarshi harakatlar)

Vositalar: Reaksiya va qarama-qarshi harakatlar mashqlari sportchining harakatlar tezligini va aniq boshqaruvni oshirishga yordam beradi.

Me'yorlar: 3-5 turdagi mashqlarni bajarish.

Natija: Harakatlar aniqligi oshadi, bu esa yakkakurashda yuqori koordinatsiya va mukammal jismoniy qarshilikni ta'minlaydi.

Ko'rsatmalar: Mashqlarni raqib bilan uyg'unlikda bajarish juda muhim, chunki raqibning harakatlariga tezkor javob berish sportchi uchun juda zarur.

4-hafta: Kuch ishlari (arm g'im, press, shina)

Vositalar: Kuch ishlari mashqlari (arm g'im, press, shina) yordamida sportchining statik kuchini oshirish.

Me'yorlar: Har bir mashqni 15-30 marta bajarish.

Natija: Statik kuch ko'rsatkichlari oshadi, bu esa musobaqalarda sportchining bardoshini va kuchini oshiradi.

Ko'rsatmalar: Yuklama darajasini individual nazorat qilish zarur, chunki ortiqcha yuk sportchining jarohatlanishiga olib kelishi mumkin.

Jadvalda har bir bosqich uchun metodik yondashuvlar, vositalar va kutilgan natijalar ko'rsatilgan. Boshqa so'z bilan aytganda, har bir haftalik mashqlar sportchining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

1-jadval. TAJRIBA DASTURI (JADVAL KO'RINISHIDA)

Bosqichlar	Vositalar	Me'yorlar	Natija (umumiy baholash)	Ko'rsatmalar (metodik yondashuv)
1-hafta	Start tezligi mashqlari (30m yugurish)	5.2-5.8 soniya	Harakat tezligi yaxshilandi	Harakat tahlili, shaxsiy texnikani tahlil qilish

2-hafta	Chidamlilik mashqlari (tabata, intervalli)	6–8 daqiqa	Yurak urish tezligi pasaydi	Mashg‘ulot davomiyligi bosqichma-bosqich oshirildi
3-hafta	Koordinatsiya (reaksiya, qarama-qarshi harakatlar)	3–5 mashq turi	Harakatlar aniqligi oshdi	Mashqlarni raqib bilan uyg‘unlikda bajarish
4-hafta	Kuch ishlari (arm g‘im, press, shina)	15–30 marta	Statik kuch ko‘rsatkichlari oshdi	Yuklamani individual nazorat qilish

TAJRIBA NATIJALARI

Eksperimental guruhda tezlik, chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarida 12–18% o‘shish kuzatildi. Koordinatsion qobiliyatlarda sezilarli yaxshilanishlar aniqlandi, psixologik barqarorlik va musobaqa tayyorgarligi oshdi. Innovatsion metodikalar yordamida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilandi va ular musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘lishdi.

XULOSA

Yakkakurash sport turlarida innovatsion metodikalarni qo‘llash jismoniy qobiliyatlarni yanada samarali shakllantirish imkonini beradi. Yangi O‘zbekiston ta’lim strategiyasi doirasida ushbu usullarning qo‘llanilishi ta’lim tizimida ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi. Shuningdek, bu yondashuvlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi. Tavsiya qilinadi: umumta’lim maktablarida ham innovatsion jismoniy tayyorgarlik modullarini joriy etish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-60-sonli farmoni, 2022 yil.
2. Xalq ta’limi vazirligi metodik qo‘llanmalari, 2023.
3. Mirzayev A. “Yakkakurash sport turlarida tayyorgarlik bosqichlari”, Toshkent, 2021.
4. Tursunov R. va boshq. “Innovatsion sport metodikalari”, Samarqand, 2020.
5. International Journal of Wrestling Sciences, 2022, Vol. 12(3).