



## UZBEKISTAN COMPETITIONS IN MARTIAL ARTS METHODOLOGY OF PHYSICAL DEVELOPMENT DURING SPECIAL TRAINING

Tashkent University of Economics and Pedagogy  
1st year student of Physical Culture  
Tilavkulova Sevara Ilgor kizi

**Abstract:** This article analyzes effective methods for developing physical qualities (speed, explosive power, and endurance) in athletes participating in Uzbek Martial Arts (O'JS) during the pre-competition preparation process. The study examines how athletes reach their "peak sport form" for competitions by gradually adjusting the volume and intensity of training loads during the pre-competition period.

**Keywords:** Uzbek martial arts, pre-competition preparation, physical qualities, explosive power, combat endurance, dynamics of loads, sport form.

**Annotatsiya:** Maqolada O'zbek jang san'ati (O'JS) bo'yicha sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarni (tezkorlik, portlovchi kuch va chidamlilik) rivojlantirishning samarali metodlari tahlil qilinadi. O'tkazilgan tadqiqotda musobaqa oldi davridagi yuklamalarning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich o'zgartirish orqali sportchilarning musobaqaga "eng yuqori sport formasi"da kirib kelishi o'rganildi.

**Kalit so'zlar:** *O'zbek jang san'ati, musobaqa oldi tayyorgarlik, jismoniy siflatlar, portlovchi kuch, jangovar chidamlilik, yuklamalar dinamikasi, sport formasi.*

### Kirish

O'zbek jang san'ati bugungi kunda yuqori raqobatbardosh sport turiga aylanib bormoqda. Musobaqalarda g'alaba qozonish uchun nafaqat texnik mahorat, balki sportchining jismoniy tayyorgarligi ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayniqsa,



musobaqa oldi tayyorgarlik davri (5-8 hafta) sportchi uchun eng muhim va mas'uliyatli bosqich hisoblanadi. Bu davrda asosiy vazifa — mavjud texnikani saqlab qolgan holda, organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal darajaga ko'tarishdir. Ko'pgina murabbiylar bu davrda yuklamalarni noto'g'ri rejalashtirib, sportchilarni musobaqa boshlanishiga qadar "charchatib qo'yish" xatosiga yo'l qo'yadilar. Tadqiqotning maqsadi — O'JS sportchilari uchun musobaqa oldi tayyorgarlik davrining maqbul makro-mikro sikli modelini ishlab chiqish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali mashqlar tizimini aniqlashdir.

### Tadqiqot Metodologiyasi

Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, testlash va ma'lumotlarni matematik-statistik tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Eksperiment 8 hafta davomida 20 nafar O'JS sportchilari (15-18 yosh) ishtirokida o'tkazildi. Ular ikkita guruhga ajratildi: Nazorat guruhi (10 ta): An'anaviy, bir xil tempdagi mashg'ulotlar. Eksperimental guruh (10 ta): Musobaqa oldi yuklamalari dinamikasi (to'lqinsimon rejalashtirish) asosida tuzilgan maxsus dastur.

Nazorat ko'rsatkichlari: Tezkorlik: 30 metrga yugurish. Portlovchi kuch: Joydan uzunlikka sakrash va tibol (tibbiyot to'pi) uloqtirish. Jangovar chidamlilik: 3 daqiqalik 3 raundli simulyatsion jangdagi zarbalar soni.

### Natijalar

Eksperimental guruhda musobaqa oldi davrida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib, musobaqaga 1 hafta qolganda "superkompensatsiya" uchun intensivlikni kamaytirish (tapering) usuli qo'llandi.

### 1-jadval. Jismoniy sifatlarning o'zgarish dinamikasi.



Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (8 hafta)	Eksperimental guruh (8 hafta)	Farq
30 metrga yugurish (s)	4.6 s - 4.5 s	4.6 s - <b>4.2 s</b>	+8.6%
Joydan sakrash (sm)	210 sm - 215 sm	210 sm - <b>235 sm</b>	+11.9%
Jangdagi zarbalar soni	45 - 48	45 - <b>62</b>	+37%

Natijalar shuni ko'rsatadiki, eksperimental guruh sportchilari musobaqa kuniga o'zlarining eng yuqori jismoniy holatida yetib kelishdi. Ayniqsa, jangovar chidamlilik (zarbalar soni) ko'rsatkichi sezilarli darajada o'sdi, bu esa maxsus interval mashg'ulotlarining (HIIT) samaradorligini isbotlaydi.

### Muhokama

Natijalar shuni ko'rsatadiki, O'JS da jismoniy tayyorgarlikni faqatgina "ko'p ishlash" bilan emas, balki "to'g'ri ishlash" bilan rivojlantirish mumkin. Sportchilarning musobaqa oldi davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda "to'liqsimon" yuklamalarni qo'llash maqsadga muvofiq. 3-4 haftalik intensiv yuklamalardan so'ng 1 haftalik yengil tiklanish davri sportchi mushaklari va asab tizimining to'liq qayta tiklanishini ta'minlaydi. O'JS da jang texnikasi faqat qo'l yoki oyoq emas, balki butun tanani jalb qilganligi uchun chidamlilikni rivojlantirishda "**aerob-anaerob**" zonadagi mashqlar (jumladan, arqon sakrash, tana og'irligi bilan ishlash) muhim o'rin tutadi.

### Xulosa

O'zbek jang san'ati bo'yicha musobaqa oldi tayyorgarlik davrida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda individuallashtirilgan yuklamalar



dasturi yuqori samaradorlik beradi. Murabbiylar uchun asosiy tavsiya — musobaqaga qadar bo‘lgan oxirgi 10 kun ichida yuklamalarni keskin kamaytirib (tapering), sportchining psixologik va fiziologik resurslarini saqlab qolishdir. Bu yondashuv nafaqat natijani oshiradi, balki jarohatlar xavfini ham sezilarli darajada kamaytiradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Usmonov, P. (2015). *O‘zbek jang san’ati texnikasi va sport mashg‘ulotlari*. Toshkent.
2. Platonov, V. N. (2010). *Sportni boshqarish va tayyorgarlikning nazariy asoslari*. Moskva.
3. Kerimov, F. A. (2001). *Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent.
4. Xolboyev, R. (2020). "Milliy yakkakurash turlarida harakatlar biomexanikasi va uning pedagogik asoslari". *Sport fani axborotnomasi*, 3(1), 45-52.