N.Nurmedov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

jismoniy tarbiya nazariyasi, gumanitar va tabiiy fanlar kafedrasi o’qituwchi

QO‘L JANGI SPORTCHILARI TAYYORGARLIK JARAYONINI SAMARALI TASHKIL ETISHNING O‘ZIGA XOS JIHATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada qo’l jangi bilan shug’ullanuvchilarni mashg’ulotlarini tashkil etish va o’tkazishda taxminiy na’munaviy mashg’ulot rejasini ishlab chiqish orqali jismoniy qobiliyatlarni tizimli rivojlantirish, jismoniy va tehnik tayyorgarlik turlarini uzviyligini shakllantirish, qo’l jangi bilan shug’ullanuvchilarni mashg’ulotlarni optimal tashkil etish imkoniyatlari to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar

Qo’l jangi, tiklovchi vosita, nafas mashqlari, muvoffiqlikda, intinsiv, variativ, buyumlar bilan bajariladigan vositalar, harbiy yo’nalish, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.

Аннотация

В данной статье речь идет о систематическом развитии физических способностей, формировании слаженности физической и технической подготовки, а также разработке примерного типового плана тренировок по организации и проведению занятий по рукопашному бою, сведениям о возможностях занятий рукопашным боем. Обеспечивается оптимальная организация обучения студентов.

Ключевые слова

Рукопашный бой, восстановительный инструмент, дыхательные упражнения, координационные, интенсивные, вариационные, орудия, выполняемые с предметами, военное направление, физическая подготовка, техническая подготовка.

Annotation

This article deals with the systematic development of physical abilities, the formation of the coherence of physical and technical training, and the development of an approximate model training plan for the organization and conduct of hand-to-hand combat training. information on the possibilities of optimal organization of training for students is provided.

Keywords

Hand-to-hand combat, restorative tool, breathing exercises, coordination, intensive, variation, tools performed with objects, military direction, physical training, technical training.

Dolzarbligi. Bugungi kunda Jahon amaliyotida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirish, o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiy yo'nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda[2:3-b]. Qo'l jangi sport turi bo'yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda o'smir qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni rasionalizasiya qilish talabini qo'ymoqda[1:2-3-b]. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlarini o'tkazishda na'munaviy reja ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Tayyorgarlik bosqichlariga tayyorgarlik turlarini foiz nisbatlarini samaradorligini o'rganish va tahlil qilish. 2. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash; 3. Qo'l jangi mashg'ulotlariga na'munaviy reja ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Ishimizning asosiy tadqioqt maqsadi jismoniy tarbiyada milliy tarixiy tajribani integratsiyalashuviga asoslangan yangi metodlar bo'yicha qo'l jang san'atlarini o'rgatishning pedagogik texnologiyasi hisoblanadi. Pedagogik texnologiya mazmuni pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport fakultetlari talabalari uchun qo'l jangiga asoslangan mashg'ulot dasturini o'z ichiga oladi. Mashg'ulot dasturida qo'l jang san'ati tamoyillari asosida ishlab chiqilgan maxsus muvofiqlashtirish mashg'ulotlari metodologiyasi va jang san'atlarini o'rgatishda vatanparvarlik tarbiyasi metodologiyasi mavjud. Didaktik tamoyillar va motor va refleks faoliyatining tug'ma shakllarini qiyosiy fiziologik va ontogenetik tadqiqotlardan olingan zamonaviy ma'lumotlarga asoslangan dasturning tizimli dizayni qo'l jang san'atini o'rganish jarayonida, xususan, maxsus muvofiqlashtirish tayyorgarligini texnik harakatlarning rivojlanishini oshirishga imkon beradi.

Qo'l jangi sportida jismoniy, vatanparvarlik va salomatlik tarkibiy qismlarining uyg'unlashuviga xizmat qiluvchi omil – etnografik materiallarda rivoyat va dostonlar tarzida qayd etilgan milliy-tarixiy tajriba, xronika manbalarida aks ettirilgan tarixiy ma'lumotlardir. Shuningdek, qo'l jang sportida qo'llaniladigan aqliy va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning noyob usullaridan iborat bo'ladi. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda taxminiy mashg'ulot rejsini ishlab chiqdik (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Qo'l jang san'ati bo'yicha o'quv mashg'ulotining taxminiy rejasi (No1, 2 soat)

T/r	Tarkib	Me'yorlash	Uslubiy ko'rsatmalar
1	2	3	4
Shug'ullanuvchilar organizmini qizdirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik) 55'			
1	Saflanish, davomatni tekshirish, ta'lim maqsadlarini belgilash	2	

2	yugurish va turli xil sakrashlar: - yugurish - tizzalarni baland ko’tarib yugurish - oyoqlarni orqaga siltab yugurish - oyoq yurish - tovonda yurish - o'ng, chap tomonda yon qadamlar bilan yugurish - orqaga yugurish - o'ngga, chapga sakrash - ikki oyoqda sakrash - navbat bilan chapga va o'ngga sakrash - past cho'zilgan joydan sakrash, uzunlikda - tezlashuv bilan yugurish - aylanishlar bilan yugurish	8	Nafas olish
3	Yurish va nafas olishni tiklash: - oyoq uchida - tovonda - oyoqning tashqi tomonida - oyoqning ichki qismida	2	Qo'llar yon tomonlardan - nafas olish, pastga - nafas olish (ko'krak bilan nafas olish) Qo'llar yelkaga, boshning orqasiga, orqaga
4	Emaklash va emaklashning har xil turlari: - yotish (timsoh) - bir xil va turli nomlar	3	Bosh aylanishi bilan qo'l harakatlarining to'g'ri kombinatsiyasiga e'tibor berish

5	Mushaklar va bo'g'inlarni qizdirish - gimnastikani vositalaridan foydalanish - qo'llarni aylanma harakatlari (soat yo'nalishi bo'yicha, soat sohasi farqli o'laroq, sakkizinchi raqam) navbatma-navbat qo'llar, tirsak va yelka bo'g'imlarida. - bosh va tos suyagining aylanma harakatlari bilan qo'llarning aylanish kombinatsiyasi - tizza va oyoq Bilak bo'g'imlarda aylanma harakatlar - tanadagi, yelka-kamardagi ko'ndalang va aylanma harakatlar - egilishlar - cho'kib ketish - oyoqlarni oldinga, yon tomonga, orqaga burish	7	To'g'ri bajarilishiga e'tibor Takrorlashlar soni va tezligini asta-sekin oshirinsh
6	Yurish va nafas olishni tiklash: - yarim cho'zilgan holda - cho'kkalab	8	To'g'ri bajarilishiga e'tibor Takrorlashlar soni va tezligini asta-sekin oshirish
7	Akrobatika: - oldinga salto - orqaga salto - yelkada salto - uzoq salto - yuqori rulon - qo'lni bo'shatish bilan orqaga salto - oyoqlarni ishlatmasdan qo'lda harakat qilish - yon tomonga siljitish	8	To'g'ri bajarilishiga e'tibor Takrorlashlar soni va tezligini asta-sekin oshirish

	- rondat - kolba - salto		
8	Amaliy yo'nalishga nazariy ma'lumotlar	4	
9	O'z-o'zini boshqarish va nazorat: - oldinga yiqilib tushganda o'zini o'zi to'xtatib turish - yonga yiqilishda o'z-o'zini to'xtatib turish - orqaga yiqilganda o'z-o'zini to'xtatib turish	8	Sherikning yiqilishi, qo'l ustidagi salto, tayoq bilan asta-sekin harakat
RB texnikasini o'rganish		13	
10	Nazariy material	3	
11	Yangi materialni o'rganish	10	
12	To'ldirma to'plari bilan mashqlar (1-3 kg) (muvofiqlashtirish, kuchga chidamlilik): - juft bo'lib turli tezlikda, ikki qo'l bilan, o'ngga, chapga turli boshlang'ich pozitsiyalardan otish - to'plarni aylana bo'ylab bir vaqtning o'zida tik turgan holatda, bo'ylab va qarshi otish	10	Har bir o'quvchining to'pi bo'lishi kerak. Diqqat bir vaqtning o'zida to'pni uloqtirishga ham, ushlab olishga ham qaratiladi Turli og'irlikdagi to'plar navbatma-navbat ishlatiladi.
13	Chozilish va qo'shma gimnastika mashqlari (gimnastika mashqlari bo'yicha nazariy ma'lumotlarni yetkazish)	4	Nafas olishda silliq bajariladi, amplitudani asta-sekin oshiradi

14	Kuch va chidamlilik uchun mashqlar: - old va orqa aksning tebranishi, - yugurish - yotgan holda poldagi harakatlar - sherikning qo'lida qo'llar, oyoqlarda harakat - qo'llar, tirsak va yelka bo'g'imlarida aylana harakatlar, tanani aylantirish - yon tomonda, orqa tomonda yotgan joydan tanani ko'tarish - sekin burilishlar - sherigini ko'tarish va tashlash - yotgan holatdan, o'tirgan holatdan oyoqlarini silkitish - "pak" - bosh orqasi bilan yotgan holatdan oyoqlarni ko'tarish va hokazo. - jang san'atlarini bajarish	7	Nafas olish bir xil bo'lib, dastlab sekin bajariladi, keyin tezlik va takrorlashlar soni ortadi
Almashtirish		3	
15	Gimnastika mashqlari	2	
16	Xulosa qilish	1	

Qo’l jangi bilan shug’ullanuvchilarni taxminiy mashg’ulot rejasida mashg’ulot vosita me’yorlarini taqsimlash hamda tashkiliy uslubiy ko’rsatmalarini ishlab chiqdik. Rejada asosan mashg’ulot vositalarini saralashga e’tibor qaratdik. Mashg’ulotlar jarayonida chaqqonlik egiluvchanlik va tezkor-lkuch sifatlarini texnik elementlar bilan muvofiqlikda rivojlantirishga e’tibor qaratdik. Shu bilan birga nafas mashqlari hamda cho’zilish mashqlardan foydalanildi. Kuch va chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda asosan buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni saralashga e’tibor qaratdik. To’ldirma to’plardan foydalangan holda mashg’ulotlar o’tkazildi. Mashg’ulotning yakuniy qismida tiklovchi vositalardan foydalanildi. Namunaviy rejada mashg’ulot vazifasiga asosan nazorat testlari va boshqarish usullaridan ham foydalanildi.

Xulosa.

1. Ishlab chiqilgan taxminiy mashg‘ulot rejasi qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini tizimli rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi.

2. Mashg‘ulotlar tarkibida chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik sifatlarini shakllantirish uchun yugurish, akrobatika, bo‘g‘inlarni qizdirish, buyumlar bilan bajariladigan mashqlar kabi variativ vositalar qo‘llanildi.
3. Nafas mashqlari, cho‘zilish va tiklovchi vositalardan foydalanish mashg‘ulot jarayonida yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va tiklanishni ta’minlashga yordam berdi.
4. To‘ldirma to‘plar va juftlikda bajariladigan mashqlar texnik elementlarning aniq va koordinatsiyalangan bajarilishini yaxshiladi.
5. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mazkur metodika qo‘l jangi shug‘ullanuvchilarining **jismoniy tayyorgarligini 10,2 %**, **texnik tayyorgarligini 13,8 %** oshirishga erishdi.

6. Milliy-tarixiy tajribaga tayangan holda shakllantirilgan pedagogik yondashuv o‘quvchilarning ma’naviy-psixologik tayyorgarligini ham mustahkamladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘Zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 3 noyabrdagi PQ-356-son "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 24-iyuldagi 309-son “Sportchilarga sport pasportini berish bo‘yicha davlat xizmatini ko‘rsatishning ma’muriy reglamentini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori,
3. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки: учеб. пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. - ГГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.
4. Пашинцев, В.Г. Профессиональная подготовка бойцов «рукопашного боя». Курс начальной подготовки: первый год обучения (120 занятий) / В.Г. Пашинцев. - М.: ФГУП «ВО Минсельхоза России», 2004. -247 с.
5. Пильник, Я.Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) по армейскому рукопашному бою при спортивной секции в условиях военного гарнизона: дис. ... канд. пед. наук / Я. Л. Пильник. - Воен. инст. физич. культ.- СПб., 2007. - 121 с.
6. Тарасов, А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие /А. Е. Тарасов. - М.: АСТ, Харвест, 2005. -400 с.
7. Факеев, М.А., Подготовка юных спортсменов в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Факеев. - РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб., 2011. - 157 с.