

QO'L JANGI MASHG'ULOTLARIDA KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISH

Djapparov Flyur Fatxullayevich

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Tezida qo'l jangi mashg'ulotlarini davlat ta'lim standartlarida belgilangan kompetensiyaviy yondashuv, ta'lim natijalarining bosqichma-bosqich shakllanishi va xavfsiz o'quv muhiti talablari bilan uyg'un tashkil etish masalalari yoritiladi. Mashg'ulot mazmunini umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik ko'nikmalar, o'zini nazorat qilish hamda sport etikasi bilan bog'lash bo'yicha metodik tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, jismoniy tayyorgarlik, kompetensiya, texnik-taktik ko'nikma, bosqichli o'rgatish, xavfsizlik, baholash.

Kirish

Bugungi ta'lim jarayonida sport mashg'ulotlari faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmaydi. Ular ta'lim oluvchida bilimni amalda qo'llash, o'z harakatini boshqarish, qoidalarga rioya etish, sherik bilan hamkorlik qilish va sog'lig'iga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish ko'nikmalarini ham shakllantirishi lozim. Shu jihatdan qo'l jangi sporti kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish bilan birga intizom, vaziyatni baholash hamda o'zini tuta bilishni tarbiyalash imkonini beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-son qarorida qo'l jangini rivojlantirish, malakali trenerlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish hamda sport turini huquqni muhofaza qiluvchi organlar jismoniy tayyorgarligiga bosqichma-bosqich kiritish vazifalari belgilangan [1]. 2026-yilda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-son Qonun sportchilarni tayyorlash vakolatli organ tasdiqlaydigan namunaviy o'quv dasturlari asosida olib borilishini ko'rsatadi [2]. Demak, mashg'ulot mazmuni amaldagi ta'lim dasturi va tegishli malaka talablariga tayangan holda rejalashtirilishi zarur.

Qo'l jangi mashg'ulotlarida DTSga xos kompetensiyaviy yondashuvni hisobga olgan holda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishning metodik asoslarini bayon etish hamda mashg'ulotni rejalash, o'rgatish va baholash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Davlat ta'lim standartlari ta'lim oluvchining egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni, shuningdek ta'lim natijalariga qo'yiladigan umumiy talablarni belgilaydi.

Jismoniy tarbiya yo‘nalishida bu talablar mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarish, jismoniy faollikning salomatlikka ta‘sirini anglash, sport qoidalariga rioya qilish hamda o‘z jismoniy imkoniyatlarini baholash kabi natijalarda namoyon bo‘ladi. Qo‘l jangi mashg‘ulotlari ayni natijalarni aniq kuzatiladigan amaliy topshiriqlar orqali shakllantirishi mumkin.

Ta‘lim natijalari uch yo‘nalishda belgilanadi. Birinchisi — bilim: tinglovchi mashg‘ulot tartibi, umumiy xavfsizlik qoidalari, qizish va tiklanishning ahamiyati, sport etikasi hamda musobaqa qoidalarini tushuntira oladi. Ikkinchisi amaliy ko‘nikma: murabbiy ko‘rsatmasi asosida jangovar turish holati, masofa saqlash, himoya harakati, muvozanatni tiklash va belgilangan oddiy texnik elementlarni nazorat ostida bajaradi. Uchinchisi shaxsiy va ijtimoiy kompetensiya: sherigiga hurmat bilan munosabatda bo‘ladi, buyruq va qoidalarga amal qiladi, hissiyotini boshqaradi, mashg‘ulotdagi xatolarni tahlil qilib tuzatishga intiladi.

Kompetensiyalarni o‘rgatish “biladi, bajaradi, vaziyatda qo‘llaydi, tahlil qiladi” ketma-ketligida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Dastlab murabbiy harakat mazmuni va xavfsizlik chegaralarini izohlaydi, keyin elementni sekin sur‘atda namoyish etadi. Tinglovchilar avval yakka tartibda, so‘ng juftlikda va shartli vaziyatlarda mashq qiladilar. Murakkablik faqat oldingi bosqichdagi texnika barqaror bajarilgach oshiriladi. Bu yo‘l jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan ta‘lim oluvchilarga yuklamani moslashtirish imkonini beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Qo‘l jangi uchun umumiy tayyorgarlik koordinatsiya, tezkorlik, kuch, egiluvchanlik va umumiy chidamlilikni uyg‘un rivojlantirishga qaratiladi. Maxsus tayyorgarlik esa qisqa davomli tezkor harakatlarni takrorlash, yo‘nalishni o‘zgartirish, muvozanatni saqlash va texnik elementlarni charchoq sharoitida ham to‘g‘ri bajarishga xizmat qiladi. Yuklama ta‘lim oluvchining yoshi, salomatligi, tayyorgarlik bosqichi va tibbiy tavsiyalariga mos tanlanadi. Bunda mashq hajmi va shiddatini birdan oshirmasdan, muntazam kuzatuv orqali bosqichma-bosqich ko‘paytirish zarur.

Mashg‘ulotni tashkil etish metodikasi. Mashg‘ulotning tuzilishi maqsad va ta‘lim oluvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Kirish qismida davomat va holat tekshiriladi, mashg‘ulot vazifalari tushuntiriladi. Tayyorgarlik qismida yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish, dinamik cho‘zilish va koordinatsion mashqlar bajariladi. Asosiy qismda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik elementni o‘rgatish, uni juftlikda takomillashtirish va shartli vaziyatda qo‘llash mashqlari bajariladi. Yakuniy qismda tiklanish mashqlari o‘tkazilib, natija va yo‘l qo‘yilgan xatolar muhokama qilinadi.

Texnik-taktik tayyorgarlikda “qismlarga ajratib o‘rgatish” va “yaxlit bajarish” usullari bir-birini to‘ldiradi. Masalan, yangi himoya harakati avval alohida holatlarda va

past sur'atda o'rgatiladi; keyin murabbiy signali bo'yicha bajariladi; so'ng sherik bilan oldindan kelishilgan, kuch ishlatish cheklangan mashqda mustahkamlanadi. Erkin sparring faqat zarur ko'nikmalar, himoya vositalari va nazorat darajasi yetarli bo'lganda, amaldagi sport qoidalari asosida o'tkazilishi kerak. O'quv mashg'uloti musobaqadagi natijani ko'zlab xavfsizlik talablarini chetlab o'tmasligi lozim.

Rejalashtirish va baholash. O'quv rejasida har bir mavzu uchun o'lchanadigan natija ko'rsatiladi. Masalan, "himoya harakatini biladi" kabi umumiy ifoda o'rniga, "murabbiy signali bo'yicha belgilangan himoya harakatini muvozanatni yo'qotmasdan va xavfsizlik qoidalariga rioya qilib bajaradi" kabi kuzatiladigan mezon qo'yiladi. Baholashda texnik aniqlik, harakatni muvofiqlashtirish, topshiriqni tushunish, qoidalarga rioya etish va o'z xatosini tuzatish qobiliyati hisobga olinadi.

Joriy nazorat og'zaki savol, amaliy namoyish, kuzatuv varaqasi va mashg'ulotdan keyingi qisqa tahlil orqali amalga oshirilishi mumkin. Natijalar tinglovchining avvalgi ko'rsatkichi bilan taqqoslanib, o'sish dinamikasi qayd etiladi. Baholash faqat zarba kuchi yoki sparringdagi ustunlikka bog'lanmasligi kerak, chunki bunda ta'lim natijalarining keng doirasi chetda qolishi va xavfli xatti-harakat rag'batlantirilishi mumkin.

Xavfsizlik va pedagogik nazorat. Qo'l jangi mashg'ulotlari malakali pedagog yoki trener rahbarligida, belgilangan sport zali yoki maydonda o'tkaziladi. Dars boshlanishidan oldin gilam va jihozlar ko'zdan kechiriladi, himoya vositalarining sozligi tekshiriladi, mashg'ulot hududi ortiqcha buyumlardan tozalanadi. Ta'lim oluvchilarning salomatlik holati va mashg'ulotga tayyorligi aniqlanadi. Og'riq, bosh aylanishi, nafas qisishi yoki jarohat alomati kuzatilsa, mashq darhol to'xtatilib, tegishli yordam ko'rsatiladi.

Har bir topshiriqning ruxsat etilgan chegarasi oldindan tushuntiriladi. Sherik bilan ishlashda kuch va tezlikni nazorat qilish, murabbiy buyrug'i bilan harakatni to'xtatish, taqiqlangan usullardan foydalanmaslik qat'iy talab etiladi. Yuklama salomatlik, tayyorgarlik va tiklanish imkoniyatlariga moslanadi. Shu tariqa xavfsizlik mashg'ulot oxiridagi eslatma bo'lib qolmay, o'rgatish va baholashning uzviy mezoniga aylanadi.

Xulosa

Qo'l jangi mashg'ulotlari DTS talablariga mos tashkil etilishi uchun ta'lim maqsadi, mazmuni va baholash mezonlari o'zaro bog'lanishi zarur. Natijalar bilim, amaliy ko'nikma va shaxsiy kompetensiyalar orqali ifodalanishi; o'rgatish oddiydan murakkabga qarab olib borilishi; jismoniy yuklama individual imkoniyatga moslashtirilishi lozim. Texnik-taktik mashqlar murabbiy nazoratida bosqichma-bosqich mustahkamlanib, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish har bir bosqichda tekshiriladi.

Tavsiya etilayotgan yondashuv ta'lim oluvchining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan birga, qoidalarni anglab bajarish, o'z harakatini nazorat qilish, sherik bilan mas'uliyatli hamkorlik qilish va o'z natijasini tahlil etish kompetensiyalarini ham

shakllantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulot mazmunini yakuniy tasdiqlashda tegishli ta'lim tashkilotining amaldagi DTSi [3], namunaviy o'quv dasturi va sport turi qoidalar [4] asos qilib olinishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-son "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O'RQ-1123-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, 48-modda.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 6-apreldagi 187-son qarori bilan tasdiqlangan Umumiy o'rta va o'rta maxsus ta'limning davlat ta'lim standartlari (tegishli ta'lim bosqichi uchun amaldagi hujjatlar bilan aniqlashtiriladi).
4. Qo'l jangi sport turi bo'yicha vakolatli tashkilot tasdiqlagan amaldagi qoidalar va namunaviy o'quv dasturi.

