

**FEATURES OF EFFECTIVE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS FOR
HAND-TO-HAND COMBAT ATHLETES**

N. Nurmedov

Lecturer, Department of Theory of Physical Education,
Humanities, and Natural Sciences, Nukus Branch of
Uzbek State University of Physical Education and Sports.

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.

**ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

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.

Актуальность: В настоящее время в мировой практике проводятся многочисленные научные исследования, посвященные разработке системы многолетней подготовки занимающихся рукопашным боем, повышению их мастерства и специальной работоспособности, выбору методической направленности учебно-тренировочного процесса, а также рациональному использованию средств общей и специальной подготовки. Усиление соревновательной деятельности в виде спорта рукопашный бой, а также необходимость эффективной подготовки подростков, занимающихся данным видом спорта, ставят перед учёными и тренерами задачи рационализации современных средств и методов.

Одной из актуальных и требующих решения проблем является эффективная организация предсоревновательной подготовки занимающихся рукопашным боем, а также развитие их специальной физической подготовленности с учётом интенсивности соревновательной деятельности.

Цель исследования. Разработка предложений и рекомендаций по созданию примерного плана проведения тренировочных занятий для занимающихся рукопашным боем.

Задачи исследования. 1. Изучить и проанализировать эффективность процентного соотношения видов подготовки на различных этапах подготовки.
2. Определить показатели физической и технической подготовленности занимающихся рукопашным боем. 3. Разработать примерный план тренировочных занятий по рукопашному бою.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной целью нашей работы является разработка педагогической технологии обучения приёмам рукопашного боя на основе новых методов, базирующихся на интеграции национального исторического опыта в физическом воспитании. Содержание педагогической технологии включает программу занятий по рукопашному бою для студентов факультетов физического воспитания и спорта педагогических высших учебных заведений. В программе предусмотрены методология специальных координационных тренировок, разработанная на основе принципов рукопашного боя, а также методология патриотического воспитания в процессе обучения боевым искусствам.

Системное построение программы, основанное на дидактических принципах и современных данных, полученных в результате сравнительных физиологических и онтогенетических исследований врождённых форм двигательной и рефлекторной активности, позволяет в процессе изучения рукопашного боя, особенно при развитии специальной координационной подготовки, повышать уровень технического совершенства движений.

Фактором, способствующим гармоничному сочетанию физических, патриотических и оздоровительных компонентов в рукопашном бою, является национально-исторический опыт, отражённый в этнографических материалах в виде преданий и эпосов, а также исторические сведения, зафиксированные в хроникальных источниках. Кроме того, он включает уникальные методы развития умственных и физических качеств, применяемые в рукопашном бою.

Таблица 1

Примерный план учебного занятия по рукопашному бою (№1, 2 часа)

T/r	Tarkib	Норм ирова ние	Методические указания
1	2	3	4
Разминка организма занимающихся, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (ловкость, гибкость, скорость) — 55 мин			
1	Построение, проверка посещаемости, определение целей обучения.	2	
2	Бег и различные прыжки: бег	8	Дыхание

	<p>бег с высоким подниманием колен бег с захлёстыванием голени назад ходьба на носках ходьба на пятках бег приставным шагом вправо и влево бег назад прыжки вправо и влево прыжки на двух ногах попеременные прыжки вправо и влево прыжки из низкого приседа в длину бег с ускорением бег с поворотами</p>		
3	<p>Ходьба и восстановление дыхания: на носках на пятках на внешней стороне стопы на внутренней стороне стопы</p>	2	<p>Руки через стороны — вдох, вниз — выдох (грудное дыхание). Руки к плечам, за голову, назад</p>
4	<p>Ползание и различные виды ползания: лёжа (крокодил) одноимённое и разноимённое</p>	3	<p>Обращать внимание на правильное сочетание движений рук с движениями головы.</p>
5	<p>Разминка мышц и суставов: с использованием гимнастических средств круговые движения рук (по часовой и против часовой стрелки, «восьмёрка») поочерёдно в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах сочетание круговых движений рук с движениями головы и таза круговые движения в коленных и голеностопных суставах движения корпуса и плечевого пояса в поперечной и круговой плоскостях наклоны приседания махи ногами вперёд, в стороны, назад</p>	7	<p>Обратите внимание на правильное выполнение. Постепенно увеличивайте количество и скорость повторений.</p>
6	<p>Ходьба и восстановление дыхания: в полуприседе в приседе</p>	8	<p>Внимание к правильному выполнению Постепенно увеличивать количество и скорость</p>

			повторений
7	Акробатика: кувырок вперёд кувырок назад кувырок через плечо длинный кувырок высокий перекат кувырок назад с разгибанием рук передвижение на руках без участия ног перемещения в сторону рондат «колба»	8	Обращать внимание на правильность выполнения. Постепенно увеличивать количество повторений и темп.
8	Теоретические сведения прикладной направленности	4	
9	Самоконтроль и контроль: самостраховка при падении вперёд самостраховка при падении в сторону Падения с партнёром, кувырок через руки, постепенные движения с палкой.	8	Падения с партнёром, кувырок через руки, постепенные движения с палкой.
Изучение техники рукопашного боя.		13	
10	Теоретический материал.	3	
11	Изучение нового материала.	10	
12	Упражнения с набивными мячами (1–3 кг) (координация, силовая выносливость): броски в парах с различной скоростью, двумя руками, вправо и влево из различных исходных положений броски по кругу одновременно в положении стоя, по ходу и навстречу	10	У каждого обучающегося должен быть мяч. Внимание уделяется одновременности броска и ловли мяча. Используются мячи различного веса поочередно.
13	Упражнения на растяжку и суставная гимнастика (с передачей теоретических сведений по гимнастическим упражнениям).	4	Выполняется плавно на вдохе, постепенно увеличивая амплитуду.
14	Упражнения на развитие силы и выносливости: раскачивания передней и задней оси, бег движения на полу в положении лёжа движения с партнёром (упражнения с упором руками и ногами) круговые движения рук, локтей и плеч, вращение	7	Дыхание ровное; сначала выполняется медленно, затем увеличиваются темп и количество

	корпуса подъём корпуса из положения на боку и на спине медленные повороты подъём и броски партнёра махи ногами из положения лёжа и сидя упражнение «пак» подъём ног из положения лёжа на спине и др. выполнение элементов боевых искусств		повторений.
	замещение	3	
15	гимнастические упражнения	2	
16	подводить итог	1	

В примерном плане тренировочных занятий для занимающихся рукопашным боем нами разработаны распределение норм тренировочных средств, а также организационно-методические рекомендации. В плане основное внимание уделено отбору средств тренировки. В процессе занятий особое внимание обращалось на развитие таких качеств, как ловкость, гибкость и скоростно-силовые способности в сочетании с техническими элементами.

Кроме того, использовались дыхательные упражнения и упражнения на растяжку. При развитии силовых и выносливостных способностей основное внимание уделялось отбору упражнений с использованием различных предметов. Тренировочные занятия проводились с применением набивных мячей.

В заключительной части занятия использовались восстановительные средства. В примерном плане в зависимости от задач занятия также применялись контрольные тесты и методы управления тренировочным процессом.

Выводы.

1. Разработанный примерный план тренировочных занятий способствует системному развитию физической и технической подготовленности занимающихся рукопашным боем.
2. В структуре занятий для формирования таких качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость, применялись вариативные средства: бег, акробатические упражнения, разминка суставов, упражнения с использованием предметов.
3. Использование дыхательных упражнений, упражнений на растяжку и восстановительных средств способствовало правильному распределению нагрузки и обеспечению восстановления в процессе тренировок.
4. Упражнения с набивными мячами и парные упражнения улучшили точность и координацию выполнения технических элементов.
5. Результаты исследования показали, что данная методика позволила повысить физическую подготовленность занимающихся рукопашным боем на 10,2 %, а техническую подготовленность — на 13,8 %.

Список использованной литературы:

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. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Тарасов, А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие /А. Е. Тарасов. - М.: АСТ, Харвест, 2005. -400 с.
6. 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.