

HARBIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH ORQALI ULARDA IJTIMOIIY-TARBIYAVIY XUSUSIYATLARNI SHAKLLANTIRISH

Abdullaev Amrillo Nasullaevich

*Buxoro davlat pedagogika instituti dotsenti,
harbiy ta'lim fakulteti o'quv bo'lim boshlig'i*

Annotatsiya: Ushbu maqolada harbiy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali ularda ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarni shakllantirish jarayonida turli xil metodlardan foydalanishda amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: ta'lim, tarbiya, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mahorati, sport formasi, nazariya, amaliyot.

Аннотация: В данной статье говорится о развитии практических навыков использования различных методов в процессе формирования социально-педагогических характеристик курсантов военно-учебных заведений путем повышения их физической подготовленности.

Ключевые слова: обучение, воспитание, выносливость, сила, гибкость, ловкость, физическая подготовка, физическое развитие, специальная физическая подготовка, спортивное мастерство, спортивная форма, теория, практика.

Annotation: This article deals with the development of practical skills in the use of various methods in the process of forming the socio-pedagogical characteristics of cadets of military educational institutions by increasing their physical fitness.

Key words: training, education, endurance, strength, flexibility, dexterity, physical training, physical development, special physical training, sportsmanship, sports form, theory, practice.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlari, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita bog'langan. Ya'ni har kungi yurish-turish, o'quv	jarayoni va jismoniy mehnatda «chaqqon», «yengil», «abjir», «zo'r», «kuchli», «botir-jasur», «bardoshli-chidamli» kabi xalq iboralari ko'p uchraydi.
---	--

Ularning mazmunida fanda qo'llaniladigan «chidamlilik», «kuchlilik», «egiluvchanlik», «chaqqonlik» kabi iboralar orqali jismoniy sifatlar tushuniladi. Bular, o'z navbatida, «jismoniy tayyorgarlik», «jismoniy rivojlanish», «maxsus jismoniy tayyorgarlik», «sport mahorati», «sport formasi» kabi iboralar va tushunchalar bilan mujassamlashgan. Ularning eng muhim belgilari haqida fikr-mulohaza yuritish mumkin. Insonning amaliy faol harakatlari, shuningdek, jismoniy sifatlar tana (gavda) a'zolarining funksiyalari (faoliyati) bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni barcha faol harakatlar inson tanasining tez harakat qilishini, ya'ni nafas olish, yurak urishi, qon aylanishi, ichki a'zolarida moddalar-ning almashishini ta'minlaydi. Shu asosda juda ko'p biologik, kimyoviy va fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday faol harakatlar negizida chiniqishga doir mashqlar alohida o'rin tutadi.

Chiniqish chidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash va uni yengish jarayonlari tushuniladi. Tabiiyki, bunday ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi

yoki tug'ma omil emas. Chiniqish, chidamlilik belgilari va sifatleri juda ko'p mashqlarni takrorlash, uzoq vaqtlar mashg'ul bo'lishni talab etadi.

Ularda nafas olish, nafasni ichda saqlab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning og'ir-engil harakatlarni bajarishga odatlanishi ustuvor turadi. Chidamlilik belgilari va sifatlar ko'proq quyidagi faol harakatlarda uchraydi va belgilanadi:

Yengil atletikaning qisqa, o'rta va ayniqsa, uzoq masofalarga (10-20 km. va undan ortiq) yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo'llarning charchashi, holsizlanishi sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklarga chidash uchun juda ko'p yugurish, mashq qilish lozim bo'ladi. Bu sifatleri o'zlashtirish uchun suvda suzish, piyoda yurish, sayohatlar bilan qo'shimcha shug'ullanish tavsiya etiladi.

Kurash, boks, shtanga, qo'l kuchini sinash kabi sport turlarida mushaklar harakati (dinamik holat) yoki harakatsiz (statistik holat) ushlab turish (shtangani ko'krakda tutish) mashqlarida tana a'zolari (mushak, bo'g'in, nafasni saqlash, chiqarish va h.k.) zo'riqadi. Natijada nafas olish tezlashishi, qon tomirlari - yurak urishi kuchayishi kabi fiziologik jarayonlar yuzaga keladi.

Ayniqsa, qo'llar, yelka, bel va oyoqlardagi mushaklar charchaydi. Juda ko'p mashq (trenirovka) qilish natijasida yuqoridagi faoliyatlar yengil o'tishi yoki ularga chidash imkoniyatlari yaratiladi.

Suvda suzish, futbol o'yini (90 daqiqa davomida yugurish, to'p surish) va boshqa sport turlarida ham u yoki bu darajada toliqish, charchash, holsizlanish kabi jarayonlar sodir bo'ladi. Ularni yengish va bardosh berish uchun har bir shug'ullanuvchi ko'proq mashg'ul bo'lishi talab etiladi.

Talabalar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va h.k.) charchashi, toliqishi tabiiydir. Chunki, ko'pchilik yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik jihatlari to'la yetishmaydi. Shu sababli, ular eng avvalo jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga ega bo'lishi lozimdir.

Kuchlilik-jismoniy sifatlarning asosi hisoblanadi. Chunki uning qo'llanilish va bajarilish xususiyatlari, turlari barcha amaliy harakat faoliyatlarida, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xoslikka ega va hamisha unga zaruriyat, ehtiyoj tug'iladi.

Sport sohasida kuchlilik asosan, shtanga, kurash, boks, qo'l kuchini sinash, tosh ko'tarishda o'ta

asqotadi. Chunki bu sport turlari mushaklarning tortish, cho'zish, itarish, urish, saqlab turish (shtanga) va h.k. harakatlari orqali amalga oshiriladi.

Har bir sport turining xususiyati, texnik-taktik jihatdan harakatlarni bajarishda sekin, tez va kuchli sifatlar ishlatiladi. Mushaklarning kuchi (dinamometriya, stonometriya) va harakat tezligi asosiy o'rinda turadi, ular maxsus asboblardan orqali (sekundomer, kompyuter va h.k.) o'lchanadi.

Harakat tezligi (suzish, yugurish, to'pni urish, tepish va h.k.) kuch bilan bog'liq. Ya'ni suzish, yugurish, to'pni darvozaga zarb-kuch bilan tepishda texnik-taktik harakatlar, tezlik va kuchlar bir-biri bilan bog'lanib ketadi.

Turnikda qo'llarga osilib, tortilishda kuch va bajarish usuli (texnik) o'zaro bog'liqdir. Ya'ni yelka, bo'yin va boshni yuqoriga ko'tarishda tezlik, oyoqlarni to'g'ri tutgan holda oldinga ozroq ko'tarish qo'llarda tortilishga qulaylik tug'diradi. Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatlarini ham egallash lozim bo'ladi.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch ko'p ishlatiladi, masalan:

➤ to'la qopni (50-70 kg) ulovlarga (ot, eshak, mashina) ko'tarib ortish yoki uni tushirish.

Bunda qo'llar, bel, oyoqlarda kuch bo'lishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi ham turli xil bo'lishi mumkin. Ya'ni ikki qo'lda ko'tarish yoki quchoqlab olib, ko'tarish;

➤ qishloq sharoitlarida kurash va ko'pkari (uloq) o'yinlarida «Polvon» (kuchli) va chavandoz-polvon (yengil-kuchli) iboralari qadimdan ishlatilib kelinadi. Bu fazilat va jismoniy sifatga (kuchli) ega bo'lganlar ko'p yillar davomida mashqlar qilib, turli xil vositalar va usullardan foydalanadi.

Egiluvchanlik belgisi va sifati ijtimoiy-turmush, mehnat va sportda muhim ahamiyatga ega. Chunki har qanday amaliy harakat faoliyatlarda har tomonga egilish, burishish, o'tirib-turish, yotish, kerilish, umbaloq oshish kabi faol harakatlar bajarilishi tabiiydir. Bu belgilar hamda jismoniy sifatlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqligi (qattiq), bo'g'inlar egiluvchanligi asosiy o'rinda turadi. Misol tariqasida quyidagi turlar, sifatlarni aytish mumkin:

➤ gimnastika (erkin mashqlar), badiiy gimnastika, akrobatika, sinxron suzish (suv osti nafis gimnastikasi) va boshqa mashqlarda tezlik, kuchlilik sifatlari bilan birga egiluvchanlik holatlari mujassamlashib ketgan;

➤ shtanga ko'tarishda tizzalarga turish, shtangani ko'krakda saqlash (tirsaklar bukilishi), kurashdagi turli xil olishuvlar, yelkadan oshirib yiqitishdagi holatlarda egiluvchanlik xususiyatlari katta ahamiyatga ega;

➤ boshqa sport turlarida ham o'zlariga xos egiluvchanlik harakatlari mavjud. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda trenajor mashqlari, akrobatika, gimnastika, suvda suzish kabi turlardan maqsadli foydalaniladi.

Talabalar jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, akrobatika, kurash elementlarini bajarishga odatlanishi va hayotda uchraydigan turli-tuman harakatlarda egiluvchanlik xususiyatlaridan maqsadli foydalanishni o'rganishlari lozim. Egiluvchanlik mashqlari mushaklar, ularning tolalarini harakatlantirishda, ayniqsa umurtqa pog'onalari, gavdadagi barcha bo'g'inlarning harakatchanligini ta'minlashda xizmat qilishi bilan o'ziga xos sifatlarga egadir.

Chaqqonlik-tezlik, epchillik, abjirlik kabi jismoniy sifat belgilari-ning mujassamlashishidir. Bunda mushak harakatlari va asab tolalari muhim vazifalarni bajaradi. O'z navbatida, bo'g'inlarda suyaklarga tutashgan paylar, mushak tolalarining mustahkam bo'lishi suyaklarni tutib turishda xizmat

qiladi chunki, tez harakat qilishda bo'g'inlarning bo'shashi, cho'zilishi natijasida suyaklar o'z joyidan qo'zg'alishi, chiqib ketishi mumkin. Bunday holatlar yuz bermasligi uchun mushaklarni kuch, egilish va chidash yo'llari bilan tezlik, chaqqonlikda ham tarbiyalash, chiniqtirish, mustahkamlash amalga oshiriladi. Chaqqonlik belgisi va sifatini tayyorlashda juda ko'p xilma-xil mashqlar ishlatiladi. Ular nafas olish, qon aylanish, yurak urishi tizimlarini tezlashtirish, chiniqtirish bilan birgalikda tana (gavda) a'zolarining harakat birligini (kuch, egilish, chidash, tez) ta'minlaydi.

Masalan: 30, 60, 100 m masofalarga yugurish talabalar va sportchilardan o'ta chaqqonlik, tezlikni talab etadi. Yoki balandlikdan (130,140, 150 sm) tez va oson sakrab o'tishda chaqqonlik, epchillik kabi sifatlar ancha ustun turadi.

Chaqqonlik belgilari (abjir, tez, yengil va h.k.) futbol, basketbol, voleybol, tennis kabi sport o'yinlarida ko'proq namoyon bo'ladi. Ya'ni to'pni raqibdan aldab olish, uni zudlik bilan sherigi yoki darvoza tomon surish, 3-4 kishini aldab o'tib, to'pni darvozaga tepib yoki bosh, ko'krak, yelka bilan urib, kiritish. Bunday holatlar basketbolda to'pni yuritish, savatga

tushurishda hamda voleybolda yerga tushay degan to'pga yetib olib, uni sherigiga uzatish, to'pni to'r ustidan zarb bilan urib, raqiblar maydoniga tushirish kabi murakkab harakatlarda ko'rish mumkin.

Chaqqonlik sport turlarining barchasida qo'llanuvchi eng muhim jismoniy sifatlardan biridir. Umuman, jismoniy sifatlarni turmush sharoiti va ayniqsa, sportda eng zarur omillardan hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni shakllantirish va ta'minlashda maxsus jismoniy tayyorgarliklar muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan: mavsumiy sport turlarida (futbol, suvda suzish, sport o'yinlari, qishki sport turlari va h.k.) maxsus jismoniy tayyorgarlik usullari ko'proq qo'llaniladi. Ya'ni musobaqalar nihoyasiga yetgach, qisqa oraliqlar mavjud bo'ladi. Futbolchilar shu oraliq davrida jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida maxsus jismoniy mashqlardan (gimnastika, akrobatika, shtanga, suvda suzish, trenajor mashqlari va h.k.) maqsadli foydalanadi va jismoniy tayyorgarlik, sport mahoratlarini ta'minlaydi. Bunday holatlar boshqa sport turlarida ham o'ziga xos ravishda qo'llaniladi.

O'quv yurtlari va ishlab chiqarishda qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalari, o'tkaziladigan ommaviy jismoniy tarbiya-sport

tadbirlari aholining, ayniqsa talaba-yoshlarning jismoniy barkamol bo'lishlarida xizmat qiladi. Shu asosda iqtidorli yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash yo'li bilan ularni sportga safarbar etishda maqsadli foydalaniladi. Bu jihatlarni talabalar mukammal ravishda egallashlari lozimdir.

Xulosa qilib aytilsa, jismoniy tarbiya va sport harakatida jismoniy tayyorgarliklar (umumiy va maxsus) asosan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini (chidam, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va h.k.) tarbiyalash, ular orqali mahorat orttirishga qaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Olimov, T. The role of national spirituality and values in the development of civil culture in future specialists with higher education.
2. Olimov, T. (2020). Bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassislarda fuqarolik madaniyatini shakllantirishning ayrim yo'nalishlari. *Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal*, 1(1), 20-27.
3. Olimov, T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. *Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent*, 4.
4. Olimov, T. H. (2019). Spiritual and moral aspects of the formation of civil culture in future specialists of higher education. *Theoretical & Applied Science*, (12), 662-665.
5. Olimov, T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. *Pedagogical skill-Bukhara*, 2.
6. Olimov, T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. *Pedagogical skill-Bukhara*, 5.