

KURSANTLARNING UMUMMADANIY VA KASBIY TAYYORLIGIDA JISMONIY TARBIYANI ROLI

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o‘qituvchisi, (PhD) dotsent

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o‘qituvchi-murabbiyi

e-mail: a367798411@gmail.com

Annotatsiya: Mamlakatimizda yoshlarning dunyoqarashini kengaytirish, ma‘naviyaxloqiy qiyofasini shakllantirish masalasigi jiddiy e‘tibor qaratilmoqda. Barkamol avlod deganda biz ham ma‘nan ham jismonan sog‘lom insonniko‘z oldimizga keltiramiz. Shu boisdan, yoshlarda jismonan barkamollikni shakllantirish bilan birga, ulardagi axloqiy fazilatlarini rivojlantirish, estetik dunyoqarashni shakllantirish uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda.

Kalit so‘zlar: barkamol avlod, sport, ertalabki badantarbiya, jismoniy sifatlar, kasbiy tayyorgarlik, mashg‘ulot.

Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlari maqsadi Kursantlarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzi kechirish talablariga o‘rgatishdan iborat bo‘ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg‘ulotlarini ijobiy o‘zlashtirishga katta yordam beradi.

Kursantlar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garak mashg‘ulotlari, sport sog‘lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo‘ladi. Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari talabalar yotoqxonasida ommaviy xolda, yashash joylari va oilada mustaqil holda bajariladi.

Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari qo‘l, oyoq va gavda muskullari uchun mashg‘ulotlardan, nafas olish mashqlaridan iborat bo‘lishi mumkin. Jismoniy tarbiya darslari talabalar o‘quv rejasiga muvofiq tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya darslarida talabalar futbol, basketbol, voleybol, gandbol o‘yinlarining texnikasi shakllantiriladi. Shuningdek, yengil atletika, gimnastika, kurash va suzish sporti harakatlari malaka va ko‘nikmalari o‘rgatiladi hamda shakllantiriladi.

Kun tartibidagi sport bayramlari va musobaqalariga sayyohlik yurishlari, suv muolajalari qabul qilish, suzish va cho‘milish mashg‘ulotlari, guruhlar o‘rtasidagi

bellashuvlar va musobaqalarni kiritish mumkin. Sport to'garaklari mashg'ulotlarida sport turlari bo'yicha mutaxassislikka erishib boradilar. Kursantlar sport musobaqalari va sport bayramlarida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini namoyon etadilar.

Shuningdek kursantlarni turizm mashg'ulotlarida tabiat omillari suv, quyosh va havo ta'sirida chiniqtirish muolajalarini qabul qilish uslublari o'rganildi. Kursantlarni jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlarida ishtirok etish jarayonlarida jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilish va jismoniy tayyorgarlik darajasini amaliy test sinovlari bilan baholash tashkil etildi.

Kursantlarni ta'lim muassasalarida va yashash joylarida tashkil etiladigan ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport bayramlari va musobaqalari, dam olish kunlarida tashkil etiladigan sayyohlik yurishlari va turizm mashg'ulotlari, oilada olib boriladigan ijtimoiy foydali mehnat jarayonlari hamda sog'lom turmush tarzining organizmga ijobiy ta'sirlari beqiyos hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya dasturlari kursantlar yosh va jins ko'rsatkichlari va organizmining jismoniy rivojlanishi darajalariga muvofiq takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tarbiya dasturlarida kursantlarni jismoniy tarbiya darslarining materiallari hamda jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning mazmuni zamonaviy kursantlar asosida shakllantirilgan. Shu bilan birga talabalar jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmga ijobiy ta'sirlari hamda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, tabiat omillari suv, quyosh va havo yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish qoida va talablari xaqida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lib boradilar. Kursantlarning ta'lim muassasalarida va yashash joylari hamda oilada jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish mamlakatimiz kelajagi yosh avlodni jismonan barkamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalash hamda jamiyatimizning faol a'zosi bo'lishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya-aniiq bir maqsadni ko'zlab inson jismoniy holatini o'zgartirilishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va ko'nikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Jamiyat xayot sharoitlari, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy sababi bo'lgan. Insonning ibtidoii jamoa davridanoq yashash uchun kurashga, jamoada o'z o'rnini topishga hamda ov qilishda jismoniy harakatlar qo'l kelgan. Ongsiz ravishda bo'lsa ham odamlar o'zlarining jismoniy sifatleri tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, botirlik

xislatlarini rivojlantirishga harakat qilganlar. Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya insoniyat jamiyati shakllanishi bilan birga vujudga kelgan.

Odamning xayot faoliyati ongildir, uning harakatlarida ma'no, maqsad bor. Yangi avlod faoliyatni o'zidan avvalgi avloddan o'rgangan bo'lib, ularning o'rtasida bilimlarni, mahorat va malakalarni o'rgatishdan iborat aloqa va davomiylikni o'rnatiladi. Jismoniy tarbiyani o'ziga hos xususiyatlarini nuqtai nazaridan bir biriga singib ketgan ikki guruhga bo'lish mumkin.

1. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta'sir o'tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo'lish va ularni takomillashtirish.

2. Jismoniy ta'lim-maxsus mahorat, ko'nikma va bilim beradigan ta'lim.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos hususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi.

Jismoniy barkamollik har tomonlama rivojlanishning, harakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy hamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izohlash mumkinki, bu insonni har qanday sharoitda ham og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyati bilan birga o'zida ahloqiy sifatlar, insonparvarlik, onglilik hamda jamoatchilik xislatlarini o'zida mujassam bo'lishidir. Jismoniy barkamollik har bir inson orzu qilgan va unga intilgan tushuncha bo'lishi zarur. Shuning uchun, bu tushunchani ta'riflash va izohlash cheksiz harakterga ega.

Jismoniy madaniyat-umumiy madaniyatning ajralmas bir qismi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Millatning jismoniy madaniyat va sport sohasida erishgan yutuqlari, aholining ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishi, mamlakatda yoshlarni qolaversa aholini hamma qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlovchi vositalar-sport inshootlari, jihozlari, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etuvchi va boshqaruvchi mutaxassis kadrlar yetarliligi ham jismoniy madaniyat saviyasini belgilaydi.

Jismoniy madaniyat uzoq tarixiy davrlar mobaynida shakllanib keladi. Inson o'zini himoya qilish, yashash uchun kurash davrida jismoniy madaniyatning ilk kurtaklari vujudga kelgan bo'lsa, keyinchalik xarbiy san'at, mamlakatni himoya qilishda qudratli armiya tuzish shaklida rivojlansa jamiyat taraqqiyotida inson o'zining organizmini sog'lomlashtirish, jismoniy barkamolligini ta'minlash qolaversa tinchlik elchisi vositasi sifatida shakllanib keladi.

Sport–inson jismoniy barkamolligini ta‘minlovchi vosita bo‘lib, bir xil shakldagi jismoniy mashqlar va harakatlar majmuidir. Shunindek bir turdagi jismoniy harakatlar bo‘yicha yuqori malakaga hamda yuqori natjalarga erishishga yo‘naltirilgan faoliyat. Sportning maqsadi va vazifasi sportchilarni sport turiga muvofiq harakatlar texnikasi va taktikasini shakllantirish, umumiy va maxsus tayyorgalik, sport tayyorgarligi, jismoniy va nazariy tayyorgarlikni ta‘minlash, hamda sport turi bo‘yicha yuqori malakali sportchi tayyorlashdir.

Jismoniy mashqlar–jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish, sport turi bo‘yicha mutaxassislik harakatlariga o‘rgatish yo‘naltirilgan jismoniy harakatlar majmui. Ehtiyojga ko‘ra qilingan harakatlar jismoniy rivojlanish, harakat malaka va ko‘nikmalarini egallashga yordam bermaydi, aksincha rejalashtirilgan va dastur asosida bajariladigan jismoniy harakatlar–reglamentlashtirilgan ya‘ni bir shaklga keltirilgan va ma‘lum muddat davomida bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy rivojlantirish, sog‘lomlashtirish hamda harakatlar malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishga, texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar umum rivojlantiruvchi, maxsus va yordamchi mashqlarga bo‘linadi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar–ertalabki badan tarbiya mashg‘ulotlarida organizmni sog‘lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tayyorlov qismida jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi mashqlar bo‘lib hisoblanadi.

Maxsus mashqlar–sport turiga xos harakatlardan iborat bo‘lgan harakatlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘p olib yurish, to‘pni urish yoki tepish va h.k. yoki shu harakatlarning biror qismlari.

Yordamchi harakatlar–maxsus mashqlarni bajarish texnika va taktikasini egallashga yordam beruvchi, sun‘iy tashkil etilgan, yoki shaklan o‘zgartirilgan mashqlar jumlasini.

Jismoniy tarbiya tamoyillari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida bir qator tamoyillar mavjud. Ulardan jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, uslubiy tamoyillari, sport turlarining xususiy tamoyillarini ko‘rsatib o‘tish mumkin.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorlash tamoyili jismoniy tarbiyani yangi va xilma-xil amaliy mehnat bilan uzviy bog‘liq ravishda takomillashayotganini ko‘rsatadi. Ishlab chiqarishni va qishloq xo‘jaligini zamonaviy texnika bilan ta‘minlanishi ishchilarni og‘ir mehnatdan halos etib ularni o‘zlarini sog‘lomlashtirish ustida ko‘proq shug‘ullanishga imkoniyat yaratdi. Mehnat qanday shaklda bo‘lishidan qat‘iy nazar u jismoniy harakatni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, to‘g‘ri tashkil etilgan mehnat ham insonni jismoniy barkamolliigi omilidir.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat ko'nikmalarini hosil etishdan iborat. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va harbiy vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya amaliy tarbiya bilan bog'langandir.

Hozirgi kunda zamonaviy harbiy texnika taraqqiyoti inson aralashuviziz ham juda katta imkoniyatlarga ega. Endilikda urush tahdidlari bartaraf etilayotgan davrda har bir inson o'zini, oilasini qolaversa jamiyatini o'z kuchi va matonati bilan himoya qilishga qodir bo'lishi kerak. Shuning uchun maxsus xizmat qismlarida sport tayyorgarlik mashg'ulotlariga katta e'tibor beriladi. Mashg'ulotlar yakka kurashlar, har qanday sharoitda yashab qolish hamda har qanday joylarda harakatlanish qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning shaxsni har taraflama kamol toptirish tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib, yetishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamolligi uning ruhiy kamoloti bilan uzviy bog'liqdir. Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoitlarni o'zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya jarayoni shartli reflekslarni shakllanishi va bog'lanishi uchun fiziologik poydevordir.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy darajadagi harakat va ko'nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, ma'naviy estetik va g'oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lganda qadr-qimmatga ega bo'ladi. ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko'rinishda bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir, ya'ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta'lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarining takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy va sport tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislati jismoniy tarbiya va sportning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi va natijada jamiyat uchun hos bo'lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tamoyili: Bu tamoyildan quyidagi qoidalar kelib chiqadi: Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini mustahkamlash.

Jismoniy madaniyat tashkilotlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, trenerlar sog'lom kishilar bilan ish ko'radilar. Ular gimnastika, sport, o'yinlari va turizm bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'ligini mustahkamlash uchun ham javobgardirlar. Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan sharoitlarda sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash sihat-salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Jismoniy mashqlari bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlarini va salomatligini hisobga olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich, (2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *PEDAGOGS*, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. *PEDAGOGS*, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. *PEDAGOGS*, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. *Miasto Przyszłości*, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS , Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)

7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. *PEDAGOGS*, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. *PEDAGOGS*, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. *PEDAGOGS*, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(3), 83–85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. *SCHOLAR*, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *PEDAGOGS*, 70(1), 101–105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>