

ОЛИЙ ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ КУРСАНТ ВА ТИНГЛОВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШНИНИНГ МАҚСАДЛИ УСУЛЛАРИ

Нуримов Зафар Рахмонбердиевич

Ўзбекистон Республикаси Ички Ишлар Вазирлиги Академияси

Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси профессори

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти қатор илмий фанлар билан чамбарчас боғлиқ. Ҳар қандай фан фақатгина ўзининг илмий изланишлари билан чегараланиб қолса тўлақонли натижа бера олмайди. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти бир неча фанлар қўшилиши орқали махсус педагогик муаммоларни ҳал қиладиган предметга айланган. Ушбу илмий мақолада курсантларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг бир қанча мақсадли усуллари ёритилган.

Калим сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, маҳорат, тайёргарлик, морфологик ва функционал жиҳатлар, жисмоний сифатлар, жисмоний билим, жисмоний куч, куч, тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, чаққонлик.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Нуримов Зафар Рахмонбердиевич

Профессор кафедры боевой и физической подготовки

Академии Министерства внутренних дел Республики Узбекистан

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Теория и практика физического воспитания тесно связаны с рядом научных дисциплин. Любая наука не может дать полноценный результат, если она ограничена только своими научными исследованиями. Теория и ответственность физического воспитания стали предметом, который решает специальные педагогические задачи путем объединения нескольких дисциплин. В данной научной статье рассматриваются несколько целенаправленных методов повышения физической подготовленности курсантов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, навыки, тренированность, морфофункциональные аспекты, физические качества, физические знания, физическая сила, выносливость, маневренность, гибкость, проворство.

TARGETED METHODS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS AND STUDENTS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Nurimov Zafar Raxmonberdievich

Professor of the Department of Combat and Physical Training

Academies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Abstract: The theory and practice of physical education are closely related to a number of scientific disciplines. any science cannot produce a full-fledged result if it is limited only by its scientific research. The theory and responsibility of physical education has become a subject that solves special pedagogical tasks by combining several disciplines. This scientific article discusses several targeted methods for improving the physical fitness of cadets.

Keywords: *physical education, sports, skills, fitness, morphofunctional aspects, physical qualities, physical knowledge, physical strength, endurance, maneuverability, flexibility, agility.*

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмининг морфологик ва функционал жиҳатдан такомил-лаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маъоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган. Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» деб аталган тушунча ётади.

«Жисмоний билим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маъорати ва қўникмаларини ўз ичига олади.

Песталоцци болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтни жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борида чаққонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда, иложи

борича камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд кўрам ва ғайрат билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатда бўлиш негизида кўникмалардан турли ҳаётий вазиятнинг турли тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақидаги бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёни деб қаралади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлилик, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришни ўз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаҳкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп маротабалаб, унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам чидамлилик ва айрим ҳолларда тезкорлик ҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларни катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), у ҳолда машқ техникаси мустаҳкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таълим, билим бериш вазифалари ҳам ҳал қилинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкультура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли факторларига қаршилик кўрсатишини яхшилайдди.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бир-бирини тўлдиради.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминлашдир.

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юқори спорт натижаси

кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг қўламда қўлланилади.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда учта асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамкалар асосида амалга оширилади. Улар умумий жисмоний тайёргарлик, касб-хунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёргарлигидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкультура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия. Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуғулланувчида умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлик ҳамда соҳа бўйича чуқур малакавий билимларга эга бўлиш, бош мия, мускуллар фаолиятдан фойдаланиш кўр-кўроналикка йўл қўймасликни талаб қилади. Машғулотга онгли муносабатда бўлмаслик талантни сўнишига сабаб бўлади. Энг ҳавфлиси шуғулланувчида бир томонламалилик, фақат спорт билан шуғулланишгагина одат шаклланади – жамият учун эса боқи-мандалар кўпаяди.

Спорт тренировкеси сирларига шўнғиш, уни тушуниш, шуғулланувчи маҳоратини ошишига олиб келади. Бунга фақат ҳар томонламалилик орқалигина эришиш мумкин. Жаҳон рекордларини ўрнатиш, чемпионлик лавозимлари учун курашиш, спортчидан юқори савия, чуқур билим ва жисмоний қобилиятни талаб қилади. Бунга эришиш учун эса машаққатли меҳнат, ўткир интеллект сохиби бўлишлик талаб қилинади.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия. Ҳар қандай жамият азал-азалдан ўзининг ахлоқ нормалари ва уларнинг талаблари билан бири-биридан ажралиб турган, айрим ҳолда кескин фарқланган. Бу талаблар ва нормалардан жамиятнинг мавқеи, ўрни, даражасини белгилаш, баҳолашда фойдаланилган. Ахлоқий тарбия уларга жамият аозолари риоя қилишидек зарур муаммоларни ҳал қилишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари, спорт тренировкалари, турли хил мусобақалар ва кўнгил очиш тадбирлари ахлоқ нормаларини шаклланиши, тарбияланишида восита ролини ҳозирги кунда ҳам ўйнаб келмоқда. Ўзаро муносабат, мулоқот, умуминсоний қадриятлар, миллати,

халқи, давлати, шони-шуҳрати учун қайғуриш ҳиссиёти жисмоний тарбия жараёнида тўғридан-тўғри тарбияланган.

Мамлакат спортчисининг ахлоқи – бу, миллат вакили, мавжуд жамият кишисининг ахлоқидир. Ўзбек спортчисининг ахлоқ нормалари махсус, алоҳида эмас. Улар ҳам мазкур жамиятнинг оддий асосининг ахлоқи нормаларидан фарқ қилмайди. «Спортчининг ахлоқи» деган ахлоқни тузушга уриниш шарқ халқлари ахлоқ нормаларидан узоқлашишга олиб келади.

Биз қисқа фикрли, тор ўйлайдиган фақат спорт билан шуғулланадиган бақувват, яхши хазм қилиш органларига эга бўлганларни эмас, фикрлар доираси кенг, маънавий бой, киришувчан, ташкилотчилик қобилияти яхши бўлган индивидни тарбиялашни назарда тутмоғимиз лозим. Бу сифатлар кўпроқ навқирон мамлакатимиз ёшлари учун таалукдир.

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбиянинг ҳам алоҳида вазифалари ҳал қилинади ва йўлга қўйилади:

1. Муомила эстетикасини тарбиялаш. Гимнастика, спорт, ўйинлар, туризм, юқорида баён этилганидек, инсоннинг барча хусусий томонларини намоён қилади. Спортчиларнинг юриш-туриши спорт ҳаётий жараёни ва ундан ташқарида ҳавас қилгудекдир. Чунки унинг асосида шарқ халқлари ахлоқ нормалари ётади. Ёмон муомала эстетикага зид деб баҳо берилади.

2. Инсон гавдасининг кўриниши, шакли-шамойилини таъминланади. Жисмонан гармоник ривожланган одам гавдаси-нинг чиройлилиги, соғлиқнинг ҳаётий қобилиятларининг яхшилиги белгисидир. Чернишевский: «инсон гўзаллиги ҳақида гапирар эканмиз, унинг таркибий қисми шуни белгилайдики, бизда у ажойиб таассурот қолдиради. Унда ҳаёт намоён бўлади, биз уни тушунамиз», - деган эди.

Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш маъсулиятини ўртага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам жавоб берадилар.

Жисмоний машқлар билан врач ва педагог назорати остида шуғулланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса шуғулланувчи соғлигига салбий таъсир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари - ёши, жинси, соғлигини ҳисобга олиш, системали врач ва педагог назорати тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш ўта салбий оқибатларга олиб келади. Танланган услубиятлар, машқларнинг меъёри, бажариш интенсивлиги, юкламанинг умумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шуғулланувчи учун ўта қимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижаларини вақтинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ортиши, организмда вақтинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрўсига салбий таъсир этади.

Шу сабабли врач назорати далиллари эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг таҳлилига қаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррардир.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усулияти тўпланди ва тўлдирилди.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиб, ерга тушиб звенолари ҳамда машқни бажаришдаҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар ҳақидаги назарий билим ва амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлиги-нинг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш

машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқача, яъни ички структура турлича бўлади.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлакларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмоний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишига олиб келиши қонуният билан белгиланган.

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1) Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргар-лигини асослари. М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.-331 б., (Фан спортга)
- 2) Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. 353с.
- 3) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. -544б.
- 4) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
- 5) Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970.-480б.,