

KURSANT VA TINGLOVCHILARNING JISMONIY VA JANGOVAR TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING MUXIM OBYEKTI SIFATIDA

Yuliyev Nuriddin Jumanazarovich
IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy
tayyorgarlik kafedrasi dotsenti
e-mail: nuriddin0122@gmail.com

Annotatsiya: Yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻibot va tashviqot qilish masalalari hamda kursantlarning kasbiy tayyorgarliklarida jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining ahamiyati batafsil tahlil etilgan. Kursant sportini rivojlantirish, kursantlarni boʻsh vaqtlarini samarali tashkil etish, etuk mutaxassilar tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining ahamiyatiga alohida toʻxtab oʻtilgan.

Kalit soʻzlar: sport, mashgʻulot, jismoniy tarbiya, kursant, maqsad, obyekt, jismoniy sifatlar, kuch, chidamkorlik, sogʻlom, takomillashtirish.

КАК ВАЖНЫЙ ОБЪЕКТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ

Юлиев Нуриддин Жуманазарович
Доцент кафедры Боевой и физической подготовка
Академия МВД Республики Узбекистан
e-mail: nuriddin0122@gmail.com

Аннотация: подробно проанализированы вопросы пропаганды и пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке курсантов. Особое внимание уделяется важности физической культуры и спортивной подготовки в развитии кадетского спорта, эффективной организации досуга курсантов, подготовке зрелых специалистов.

Ключевые слова: спорт, тренировка, физкультура, кадет, цель, объект, физические качества, сила, выносливость, здоровье, совершенствование.

AS AN IMPORTANT OBJECT OF IMPROVING THE PHYSICAL AND COMBAT TRAINING OF CADETS AND TRAINEES

Yuliev Nuriddin Jumanazarovich
Associate Professor of the Department of Combat and Physical Training
Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan
e-mail: nuriddin0122@gmail.com

Abstract: the issues of promoting and promoting a healthy lifestyle among young people and the importance of physical culture and sports in the professional training of cadets are analyzed in detail. Special attention is paid to the importance of physical

culture and sports training in the development of cadet sports, effective leisure activities for cadets, and the training of mature specialists.

Keywords: sport, training, physical education, cadet, goal, object, physical qualities, strength, endurance, health, improvement.

Sport - bu millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jipslashuvi va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sog'lom millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Albatta ta'lim tarbiya shunday murakkab jarayonki, bu soha vakillaridan har bir mashg'ulot uchun o'ziga xos ijodkorlik, yuksak mahorat va yuqori tajriba talab etiladi. Bugungi kun ta'lim sohasi oldida turgan asosiy vazifalar shundan iboratki, odatiy va eskicha usullardan voz kechib, zamonaviy innovatsion ta'lim texnologiyalari va xorijiy ilg'or tajribalarga asosan mashg'ulotlarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlardan shu narsa ma'lum bo'ladiki, qo'lga kiritilgan yutuq va muvaffaqiyatlar o'zimizniki, endi esa yaratilgan imkoniyatlardan foydalanib, ta'lim tarbiya sohasini yangi bosqichga ko'tarish hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalarini keng qo'llagan holda o'quv mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish bugungi kunda Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan pedagoglarning oldilarida turgan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Davlatimiz tomonidan yangi, mustaqillik g'oyalari bilan qurollangan, komil shaxsni tarkib toptirish dasturi hamisha dolzarb bo'lib, u bugungi kunning talabini aks ettiradi. Shunga qaramasdan, bozor iqtisodi sharoitida faqat barkamol shaxsni tarbiyalab qolmasdan, uning tashabbuskorlik va tadbirkorlik sifatleri ham rivojlantirish talab etiladi. Bu sifatlarsiz bozor iqtisodi sharoitida shaxsning barkamolligi to'la yuzaga chiqmaydi.

Kursantlar va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini, shuningdek, sportni boshqarish tizimining qiyinligi va unga qo'yiladigan talabning kuchliligi mustaqillik sharoitida yanada ortib boradi, chunki u kursant va o'quvchi-yoshlarning salomatligini ta'minlovchi ijtimoiy, iqtisodiy va profilaktik jarayon hisoblanadi. Ya'ni, yoshlar va umuman xalq salomatligi yurt boyligidir. Bu bugungi kunda hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosatning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. Bu JMS sohasida o'qituvchilar, menedjerlar imidjini shakllanishi va yanada barqarorlashuvini tezlashtiradi, uning obro'yini oshiradi va mustaqil faoliyat ko'rsatishga yo'naltiradi. Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilari,

murabbiylari va menedjerlarining ilmiy asoslangan faoliyatini boshlang'ich shakllanishiga uning tuman, shahar, viloyat miqyosida olib borgan faoliyatidagi tajribalari asos bo'ladi. Demak, boshqaruv malakalari ham bosqichma-bosqich shakllanib boradi. Boshqaruv san'ati qisqa vaqtda odamlar axloqini, yurishturishini, mehnatga bo'lgan munosabatini butunlay o'zgartirib yubora olishi mumkin. Buning uchun Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari quyidagi insoniy va kasb sifatlariga ega bo'lishi kerak: takilotchilik talanti; muomala madaniyati, odamlarni tanlay bilish;

analiz va tahlil qilish; ishda sog'lom muhit yaratish, har qanday fikrni hurmat qilish, o'z atrofiga ishchan va tashabbuskorlarni to'plab, kuchli jamoa tuzish; odamlarni tushunish, til topa bilish; adolatlilik, o'zaro yordam, huquqiy savodxon, ozoda kiyinib yurish, ochiq chexra, odamlarga yordam berishga doim tayyor bo'lib turish, xushqad, xushmuomala, muntazam mashq qilish, ishonch bilan qadam tashlash, tanqidni o'z foydasiga deb bilish, turli fan asoslari va turli mavzularda suhbatga kirisha olish, yangiliklardan doimo xabardor bo'lib yurish va b. Bu sifatlar kursant va o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyatini samarali boshqara olish bilan birgalikda jamiyatdagi boshqa hayotiy faoliyatlarda ham muhim ahamiyatga ega. Yuqorida bayon etilganlar Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyati mazmunini to'la ochib bermasada, uning faoliyatini baholash mezonlariga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining asosini uning kasb qobiliyati to'laroq aks ettiradi, shuningdek, boshqaruvchilik tayyorgarligi ham bunda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sport tarmog'ini ijtimoiy sohaga yo'naltirilganligi konsepsiyasidan kelib chiqib, uning jismoniy madaniyat va tarbiyaviy vazifalarni bajarishga qaratilgan ahamiyatini ta'kidlab o'tish lozim. O'z navbatida boshqaruvchi tuman madaniyat va sport ishlari bo'limi boshlig'i quyidagilarni ta'minlashi kerak:

1. Jismoniy madaniyati harakati amaliyotiga ilmiy va amaliy tadqiqot natijalariga asoslangan tavsiyalarni joriy etish.

2. Jismoniy madaniyat darajasini, ilk bolalik yoshdan boshlab aholi barcha qatlamlarining jismoniy madaniyat kasb ta'limini, jismoniy tarbiyasini amalga oshirish.

3. Jismoniy va ruhiy fiziologik tiklash, jismoniy madaniy hordiq va boshqa ommaviy tomoshabop va ko'rgazmali tadbirlar orqali jismoniy madaniyatni targ'ibot qilish.

4. Voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida sodir etilishi mumkin bo'lgan huquqbuzarliklarni jismoniy madaniyat vositalari orqali oldini olish.

Umumlashtirilgan holda JTS mutaxassislarning faoliyatini quyidagicha belgilash mumkin:

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari alohida yo'nalishga ega bo'lgan tarbiyachi - pedagog bo'lib, u boshqaruv nazariyasi, sotsiologiya, iqtisodiyot, huquq, ijtimoiy psixologiya, estetika, etika va boshqa bilim asoslarini egallagan bo'lishi kerak. Bu kompleks bilimlar yordamida u boshqaruv qarorlarini ishlab chiqish va qabul qilish malaka va ko'nikmalarga ega bo'lib, oxir oqibatda “kim nima qilayapti”, “qanday bajarayapti”, “kim mas'ul” degan savollarga javob bera olish kerak. Har bir kishi boshliq yoki ishchi-xizmatchi sifatida boshqaruv jarayonida ishtirok etib kelgan bo'lsak-da ilgari “boshqaruv” yoki “boshqaruvchi”, “boshqariluvchi” so'zlarining mazmuniga unchalik e'tibor berilmagan. U jarayon boshliq, ya'ni rahbar va unga, uning ko'rsatmalariga tobe, rioya etuvchi xodimlargina tushunishar edi.

Xulosa qilib aytganda, boshqaruv – bu alohida ishchi, guruh yoki tashkilot faoliyatiga kam kuch sarflab, yuksak natijalarga erishish maqsadida rejali ta'sir qilish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya va sportda yana bir sinalgan va ishonchli usul – bu Jismoniy tarbiya va sportni tizimga solib yoki tizimlarga bo'lib boshqarishdir. Tizimli boshqarishning asosiy sharti aloqa va qayta aloqa bo'lib, u tumanlar, shaharlar, viloyatlar oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari o'rtasida aloqa va qayta aloqani o'rnatib, kuchli va ishonchli boshqaruv tizimini yaratadi. Buning uchun albatta, zamonaviy aloqa vositalari zarur bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport boshqaruvida oy, yil va istiqbol davrga moslab maqsad va vazifalar bo'yicha aniq maqsad qo'yish, maqsadga erishish yo'lida barcha kuch va imkoniyatlarni safarbar etish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sport boshqaruvida aholiga sifatli xizmat ko'rsatish yoki xizmat ko'rsatish sifati katta ahamiyatga ega. Mijozlarga imtiyoz berish, targ'ibotni kuchaytirish, yaxshi muomala qilish, muntazam aloqa, xodimlarni ishlashga rag'batlantirish boshqaruv natijalarining samaradorligiga xizmat qiladi.

Bunda tabiatning saxiy ne'matlari beqiyos ko'p va ulardan insonlar maqsadli foydalangan holda ijtimoiy turmush madaniyatini takomillashtiradi va o'zlarining salomatligini yaxshilashda, unumli foydalanadilar. Masalaga shu jihatdan qaralganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari xaqida tegishli ma'lumotlar va nazariy bilimlarga ega bo'lish zarurdir.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari deganda, asosan tuproq, suv, havo, quyosh nurlarini tushuniladi. Uning negizida esa tozalik (gigiyena) omillari ham o'ziga xos xususiyatlardan biri hisoblanadi. Tabiat ehson etgan zarur ne'matlardan biri suvdur. Insoniyat tabiatda suv bilan tiriklik ta'minlanishini hamma biladi. Uning sog'lomlashtirishdagi xususiyatlari alohida mavzuni talab etuvchi ijtimoiy-ehtiyojij jarayondir. Har bir oila, xo'jalikda suvdan foydalanishda isrofgarchilikka yo'l qo'ymaslik, eng muhimi esa uni ifloslantirmasdan e'zozlash, saqlash zarurdir. Insonlarni sog'lomlashtirishdagi suvning eng asosiy xususiyatlari haqida ba'zi bir tafsilotlarni bildirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, bo'lajak mutaxassislar bu jarayonlarga beixtiyor duch kelishi tabiiydir.

Suv: Sovuq suvni faqat yozdagina emas, barcha fasllarda ham ichishga odatlanish. Ya'ni, og'iz bo'shlig'i, tamoq yo'llari, oshqozon va ichaklarni ham bunga chiniqtirib borish zarurdir. Ayoniqsa, kursantlarga bu muolaja foyda beradi. Sovuq suvdagi mineral moddalarning inson tanasi uchun qanchalik zarurligini hamma biladi. Sun'iy qo'shimchalar bilan to'ydirilgan rangli suvlardan foydalanmaslik kerak, ular oshqozon - ichak va jigar, buyrak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tana issiq holatda, terlab, birdaniga sovuq suv ichish yoki cho'milish qat'iyyan man etiladi. Tana sovuguncha kutish kerak. Suvni istagan vaqtda, kam-kamdan ichish tavsiya etiladi, chunki suv organizmning asosiy oziqlanish moddasi hisoblanadi. Organizmning 60-64 % suvdan iborat. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida suv ichishning qat'iy tartibi mavjud. To'yib suv ichib mashq qilish yoki mashg'ulot jarayonida suv ichish mumkin emas, bu qattiq siltanish yoki zarb natijasida oshqozon-ichaklarni buralib yoki yorilib ketishiga, qayd qilishga sabab bo'ladi. Faqat zarur holatlarda og'izni iliq suv bilan chayib olish mumkin.

Yozning issiq kunlarida sovuq suvda cho'milish yoki yarim belgacha yuvinmaydigan kisxilar topilmasa kerak. Ayniqsa kursantlarning ariqlar, kanallar, daryolar, maxsus xavzalarda miriqib cho'milishlari tanaga orom baxsh etib, ularning

sog'ligini yaxsxilash omili bo'ladi. Lekin tabiiy suv havzalarida cho'milishda xavfsizlikka rioya qilish kerak. Ularni chuqurligini, tubida o'tkir narsalarning bo'lmasligini tekshirib, ishonch hosil qilish kerak. Cho'milishda ustma-ust sakramaslik, sheriklarga jarohat yetkazmaslik kerak. Suzishni yaxshi bilmaydiganlar oqar suv va chuqur suvlarda sheriksiz cho'milmasligi kerak. Jismoniy mashqlar bilan yil davomida muntazam shug'ullanuvchilar, ayniqsa sportchilar sovuq suvlarda doim cho'milishadi. Qishda muzlarni yorib suvlarda cho'miluvchilar ham kam emas. Ular uzoq yillar xastalik nima ekanligini bilishmaydi. Cho'milish muddat 45-60 minutgacha. Cho'milishda suvning tozaligiga e'tibor berish lozim.

Havo: Havoning insoniyat uchun qanchalik qimmatligini tibbiy va ilmiynazariy jihatdan isbot etilgan. Ya'ni, nafas olmasdan insonlar yashay olmaydi. Shunday bo'lsada havodan salomatlikni yaxsxilash yo'lida hamma ham maqsadli foydalana oladi, deyish amri mahol. Shu sababdan iqtisodiyot sohasidagi kursantlarga ba'zi bir takliflarni tavsiya etish lozim:

Odamlar tinch holatda, o'tirganda qanday nafas olayotganliklarini o'zlari nazorat qilishmaydi. Biron hodisa tufayli yoki yugurish, yuk ko'tarish natijasida nafas olishning tezlashishi va chuqurlashishini tez sezadi. Bunda tabiiy holda o'pkadagi havo almashish jarayonlari ishga tushadi. Sog'liqni saqlash, doimo tetik, bardam bo'lib yurishda nafas olishning meyorlari, miqdorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu jihatdan ham odamlar oddiy o'tirganda, yurganda ham chuqur nafas olishni kanda qilmasliklari kerak.

Quyosh: Quyoshning yorug' nuri va issiqlik quvvatiga teng keluvchi va insonlarga salomatlikni baxsh etuvchi birona ham ne'matlar yo'q, deyish mumkin. Uning xosiyatlari va chiniqtirishdagi eng muhim xususiyatlar haqida ba'zi bir fikrlarni bilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. Tabiiy sharoitlarda yurish, ishlash, turli xil murakkab harakatlarni bajarish, sport mashqlarini quyosh nuri behisob manb'adir. Qorong'ilikda hatto eng sog'lom kixilar ham bir tekis yura olmaydi, ya'ni muvozanatlar, ko'rish jarayonlari pasayadi. Demak quyosh nurlari faqat ijtimoiy hayotdagina emas, balki sport mashqlarini to'g'ri bajarishga imkoniyatlar yaratadi.

2. Quyoshning issiqlik quvvati Jismoniy tarbiya va sport sohasida eng muhim va ehtiyoj talab etadigan jarayondir. Kunning iliq va issiq kunlarida oddiy va maxsus jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlarini (trenirovka) ochiq havoda o'tkazish zaruriyati bo'ladi. Yuqorida ta'kidlanganidek inson tirikligi va amaliy faoliyatlarida toza havoga teng keluvchi biron-bir omil yo'qligi ma'lum. Kursantlarni yengil va maxsus sport kiyimlarida mashg'ulotlarda qatnashishi qulay va zavq-shavq beruvchi holatlardir. Shu jihatdan ham barcha jismoniy madaniyat darslari ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Bunga yurtimizning iqlim sharoitlari deyarlik to'la to'g'ri keladi.

3. Yozning issiq kunlarida futbol, voleybol va boshqa sport o'yinlarida shug'ullanish, ayniqsa tog'li sayohatlar qilish g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bunda yalang'och bo'lib quyosh nurlari va issiqligidan bahra olish, tanani chiniqtirish, teridagi ba'zi zararli mikroblarni kuydirish salomatlik uchun foydalidir. Lekin, ortiqcha quyoshda toblanish, yalang'och holda yurish, o'tirish, cho'milishdan keyin uzoq vaqt quyoshga toblanib yotish zararlidir. Quyoshning issiqlik nurlari bosh,

gavda, teri va boshqa a’zolarini ortiqcha isitishi natijasida nur kasalligi /quyosh urishi/ paydo bo’ladi. Shu sababdan ham quyosh nuri va issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish hollarini yaxshi bilish lozimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O’quv qo’llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
2. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. “Durdona” – 2015 yil.
3. Azizova R.I. “Sport va harakatli o’yinlarni o’qitish metodikasi” O’quv qo’llanma T.: 2010.
4. Айропетянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г. 5. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
5. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
6. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007.
7. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o’rgatish uslubi. O’quv qo’llanma. “Fan va texnologiya nashiriyoti” -T.: 2013