

HARBIYLASHTIRILGAN TA'LIM MUASSASALARI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA JISMONIY MASHQLARGA VA USULLARGA O'RGATISH KETMA-KETLIGI

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: Jismoniy mashqlarga, usullarga o'rgatish quyidagi ketma-ketlikda: tanishish, o'rganib olish, mashg'ulot tarzida o'tkaziladi. Mashqlar (usullar, harakatlar) bilan tanishish tinglovchi va kursantlarda o'rganilayotgan mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish va uni ochiq-oydin tushunish maqsadida o'tkaziladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, kuch, chidamkorlik, kursant va tinglovchilar, trener, usul.

Yangi mashq bilan tanishtirishda o'rgatuvchi-trener uni qisqa va aniq aytishi lozim, masalan: «Chap (yoki o'ng) tomonga qochish bilan oyoq zarbidan himoyalani», «3 metrli balandlikdan suvga oyoq tashlash bilan sakrash», «uzunasiga qo'yilgan gimnastik eshakdan oyoqlar ikki yonga usulida sakrash» va boshqalar. Shundan so'ng o'qituvchi-trener mashqni tez sur'atda, qismlarga bo'lmasdan, to'lig'icha ko'rsatib beradi. Keyin u mashqning alohida muskul va muskullar guruhiga ta'sirini, jismoniy va psixologik sifatlarini, o'quv-jangovar ham sport faoliyatida amaliy qo'llanishi haqida tushuntirish beradi. Tushuntirish umum qabul qilgan terminlarni qo'llagan holda juda qisqa, oddiy va tushunarli bo'lishi lozim. Zarurat tug'ilganda o'rgatuvchi-trener mashqni sekinlashtirilgan sur'atda, qismlarga yoki bo'limlarga bo'lib, yo'l-yo'lakay har bir elementning bajarish texnikasini tushuntirib, ko'rsatib beradi. Tanishtirish paytida mashq yaxshi qabul qilinishi uchun yengilroq snaryadlar, yugurishning qisqa masofalari, suzish, yengillashtirilgan boshlang'ich holat qo'llanishi mumkin.

Tanishtirishda ta'limning quyidagi metodlar (usullar), ya'ni og'zaki (tushuncha berish va hikoya qilish) va amaliy ko'rsatish metodlari qo'llaniladi.

Ko'rsatish usullari turlicha bo'lishi mumkin. Masalan, amaliyotda keng tarqalgan ta'lim usuli «oynali ko'rinish» hisoblanadi. Unda o'rgatuvchi-trener yoki komandir kursant va tinglovchilarga yuzlanib turib, shu tomonga qarab mashqni ko'rsatadi, ular

ham buni bajarishadi. Zarurat tugʻilganda oʻrgatuvchi-trener mashqni koʻrsatish uchun oʻz yordamchilarini yoki yaxshi tayyorgarlikka ega boʻlgan kursantni jalb qilishi mumkin.

Mashqlarni oʻrganish uni bajarish texnikasini egallash hamda kursantlarda yangi harakat koʻnikmalarini shakllantirish maqsadida oʻtkaziladi. Shugʻullanuvchilarning tayyorlanganlik darajasi va mashqning murakkabligidan kelib chiqqan holda oʻrganishning turli usullari qoʻllaniladi. Masalan, toʻligʻicha, qismlari boʻyicha yoki boʻlaklarga boʻlib, shuningdek, tayyorlov mashqlari yordamida.

Agar mashqlar qiyin boʻlmasa, oʻrganuvchilar uchun tushunarli va oson boʻlsa yoki ularni elementlar boʻlib oʻrganishning iloji boʻlmasa yoxud maqsadga muvofiq boʻlmasa, ular toʻligʻicha, yaʼni butunlay oʻrganiladi. Masalan, sakrashda bir yoki ikki oyoq bilan yerga tushish toʻligʻicha oʻrganiladi, chunki uni elementlarga boʻlish mumkin emas. Tortilish kabi turnikda bajariladigan mashqlar, bajarilish texnikasiga koʻra, juda oddiy boʻlib, ular ham toʻligʻicha oʻrganiladi.

Alohida qismlarga ajratish mumkin boʻlgan murakkab mashqlar, qoidaga koʻra, qismlari boʻyicha (boʻlib-boʻlib) oʻrganiladi. Mashqni oʻrganish uchun qismlarga ajratishda nisbatan mustaqil qismlarini tahlil yordamida aniqlash kerak. Ajratishda shu narsaga eʼtibor berish kerakki, ajratilgan qismlar uchun tugallangan oʻquv topshiriqlarini ishlab chiqish mumkin boʻlsin. Oʻn olti hisobda qismlarga va boʻlib-boʻlib oʻrganiladigan erkin mashqlar kompleksi bunga oʻziga xos misol hisoblanadi. Ushbu mashqlar kompleksi oʻrganishda qismlarga ajratiladi, ularning har biri kursantlar tomonidan boʻlingan holda oʻzlashtiriladi. Kompleks qismlar boʻyicha oʻrganilganidan soʻng u toʻligʻicha, yaʼni qismlari qoʻshilgan holda, dastlab sekin, keyin esa tezlashtirilgan surʼatda bajariladi.

Qoidaga koʻra, gimnastika snaryadlarida mashqlar qismlarga boʻlib oʻrgatiladi. Gimnastik kombinatsiyalarda bir muncha murakkab mashqlar alohida ajratilishi mumkin, ular tayyorlov mashqlari yordamida oʻrganiladi. Suzish usullari ham qismlarga boʻlib oʻrganiladi, dastlab oyoq va qoʻl harakatlari alohida ishlanadi, keyin mashq nafas olish bilan uygʻunlikda toʻligʻicha bajariladi.

Tayyorlov mashqlari yordamida qismlarga boʻlish ham, qiyinligi tufayli toʻligʻicha bajarish ham mumkin boʻlmagan mashqlar (usullar, harakatlar) oʻrganiladi. Masalan, gimnastik ot (kon) orqali oyoqlar ochilgan holda uzunlikka sakrash toʻliq mashq boʻlib, uni bajarish shugʻullanuvchiga bir qadar qiyinchiliklar tugʻdiradi. Ushbu mashq tayyorlov mashqlari yordamida quyidagicha oʻrganiladi: oyoqni ikki tarafga yoygan holda gimnastik eshak orqali uzunlikka sakrash; uncha katta boʻlmagan yugurish bilan gimnastik ot orqali uzunlikka sakrash (snaryad ozgina yonga oʻgirilgan, snaryad balandligi kamaytirilgan).

Tayyorlov mashqlarining vazifasi shundan iboratki, ular tufayli oʻrganilayotgan usulni bajarish shartlari osonlashadi, bu esa oʻrganuvchilarda oʻz kuchiga ishonch

hissini vujudga keltiradi. Tayyorlov mashqlarini qo‘llashning kerakligi va davomiyligi o‘rganilayotgan usullar va harakatlarning murakkabligi, rahbarning metodik mahorati va o‘rganuvchilarning jismoniy shug‘ullanganlik darajasiga bog‘liq.

Mashg‘ulot (trenerovka) o‘rganilgan mashqni doimiy ravishda ko‘p marta qaytarish orqali uni bajarish shartlarini sekinlik bilan murakkablashtirish va jismoniy yuklanishni oshirib borishni qamrab oladi. Trenerovka orqali harakat malakalarining, jismoniy va maxsus xislatlarning takomillashib borishi ta‘minlanadi.

U quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

- mashqni oddiy vaziyatda – dastlab qurolsiz va aslahalarsiz, keyin esa qurol va aslahalar bilan bajarish;
- mashqni sezilarli jismoniy yuklama beruvchi harakatlardan keyin bajarish;
- mashqni boshqa harakatlar bilan birgalikda kompleks ravishda maxsus tayyorlangan joydagi kabi turli o‘ziga xos joylarda bajarish;
- ayrim mashqlarni individual himoya vositalari bilan, ko‘rinish chegaralangan sharoitda va tunda bajarish.

O‘quv mashg‘ulotlarida trenerovka mashg‘ulotning asosiy qismi oxirida o‘tkaziladi. Masalan, qo‘l jangi bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazishda trenerovka rahbarning topshirig‘iga ko‘ra o‘quv bellashuvi tarzida yoki uzluksiz va guruhliy metodlari bilan o‘tkaziladi.

Trenerovka ertalabki badantarbiya, o‘quv-jangovar faoliyatning borishi jarayonlarida va ommaviy sport ishlari vaqtida muntazam o‘tkazib boriladi. Buning uchun musobaqadan keng foydalaniladi. Musobaqalashish metodi mashg‘ulotning emotsionalligi (hissiyotlilik, hayajonlilik, his-tuyg‘u bilan to‘laligi)ni hamda kursant va tinglovchilarning yuqori natijalarga erishishga bo‘lgan intilishlarini oshiradi, ularni bor jismoniy imkoniyatlarini jalb qilishga undaydi, ishning jadallik bilan bajarish imkonini beradi.

Mashg‘ulotning zichligi – butun mashg‘ulotga ketgan vaqtning o‘rganuvchilar tomonidan jismoniy mashqlar (usullar, harakatlar)ni bajarishga sarflangan vaqtga nisbati. Zichlik mashg‘ulotni xronometraj qilish, ya‘ni mashg‘ulotga ketgan vaqtni aniq o‘lchash yo‘li bilan aniqlanadi. Pedagogik zichlik katta bo‘ladi, chunki mashg‘ulot vaqtining bir qismi o‘rganuvchilar va rahbarning boshqa harakatlariga (rahbarning mashqlarni tushuntirishi va ko‘rsatishi, xatolarni to‘g‘rilash, shug‘ullanuvchining bir o‘quv joyidan boshqasiga o‘tishi, dam olish va boshqalarga) sarflanadi.

Amaliyotda to‘plangan tajribalarning ko‘rsatishicha, o‘quv-trenerovka mashg‘ulotlarining zichligi jismoniy tayyorgarlikning turli bo‘limlari bo‘yicha (foizda) har xil bo‘lib, quyidagi ko‘rinishga ega: gimnastikada – 40-50, qo‘l jangi, tezashtirilgan harakatlar va yengil atletikada – 50-55, to‘siqlarni yengib o‘tishda – 60-70, sport o‘yinlarida – 70-90 foizni tashkil qiladi. Ertalabki badantarbiya

mashg‘ulotlari zichligi 90 foizga yetadi, aniq tashkillashtirilganda esa undan ham ortadi. Ushbu ko‘rsatkichlar muayyan sharoitlarga bog‘liq holda o‘zgarishi ham mumkin. Masalan, +30⁰S va undan yuqori ob-havo sharoitida jismoniy mashqlarni bajarish faol dam olish bilan almashtirilib turiladi (soyada dam olishga, qoidaga ko‘ra, o‘quv vaqtining 50 foizigacha ajratiladi). Baland tog‘lar sharoitida ham dam olish uchun majburiy to‘xtalishlar mashg‘ulotlar zichligini sezilarli pasaytiradi.

Jismoniy yuklama – jismoniy mashqlar (usullar, harakatlar)ni bajarishdan kelib chiquvchi mushaklar zo‘riqishining shug‘ullanuvchi organizmga ta’sirining kattaligi va xarakteri. Mashqlarning organizmga ta’siri ularning soni (hajmi) va jadalligiga bog‘liq. Mashqlarni ko‘p marta, ayniqsa tez sur’atda, katta yuk yoki zo‘riqish bilan bajarish jismoniy yuklamani sezilarli darajada oshiradi, mashqlar soni kam bo‘lsa va ular tez sur’atlarda bajarilmasa, yuklanish ham shunchalik kam bo‘ladi (V.N. Rlatonov, 1987).

Jismoniy yuklamaning organizmga ta’siri bir qator ob’ektiv belgilar bilan aniqlanishi mumkin. Jismoniy yuklamaning kattaligi va uni o‘tkazishni aniqlashning bir qadar oddiy va hammabop metodiga tashqi belgilar va yurak qisqarishi tezligi ko‘rsatkichi kiradi. Jismoniy tarbiyaning charchoq keltirib chiqaruvchi sezilarli tashqi belgilari: yuz terisi kuchli qizarishining oqarishi bilan almashib turishi; terining olachipor tusga kirishi va lablarning ko‘karishi; kuchli ter ajralib chiqishi; haddan tashqari tezlashgan, yuzaki va to‘xtab-to‘xtab nafas olish; noaniq, lanj harakat, sekin yurish va hokazolar hisoblanadi.

Jangovar-jismoniy tayyorgarlik amaliyotida yuklamaning kattaligini aniqlash uchun odatda tomir urishining tezligini o‘lchashdan foydalaniladi. Bunda, xususan, intensiv yuklama tomir urishining katta tezligini keltirib chiqarishidan kelib chiqiladi.

Maxsus tadqiqotlarda belgilanishicha, o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy yuklama (sekin yugurish, gimnastika mashqlarini sekin sur’atda bajarish)da tomir urishi tezligi daqiqasiga 120-140 zarb; yuqori jismoniy yuklama (gimnastika mashqlarini tez sur’atda bajarish, suzish yoki yugurish va boshqalar)da tomir urishi tezligi daqiqasiga 150-160 zarb; juda yuqori jismoniy yuklama (maksimal darajada tez yugurish, tez suzish va eshkak eshish va hokazolar)da tomir o‘rishi tezligi bir daqiqada 200 zarbgacha yetishi mumkin.

Tinglovchi (kursant)lar yoki o‘rganuvchilarning tomir o‘rishi tezligi mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin, keyin esa mashg‘ulotlar davomida (mashqni bajarishdan oldin va keyin) hamda mashg‘ulotlar tugaganidan so‘ng aniqlanadi.

Ayrim mashg‘ulotlarda jismoniy yuklama, qoidaga ko‘ra, shunday rejalashtiriladiki, u aynan mashg‘ulotning tayyorlov qismida oshirilib, asosiy qismida o‘zining eng yuqori ko‘rsatkichiga yetadi, mashg‘ulot oxirida esa asta-sekin pasayadi. O‘quv yili davomida jismoniy tayyorgarlikning turli shakllarini o‘tkazishda zo‘riqish yoki yuklanish asta-sekin oshirilib borishi kerak. Bunda kursantlarning jangovar

tayyorgarlik jarayonida his qiladigan umumiy yuklamalarini hisobga olish juda muhimdir.

Tinglovchi (kursant)lar uchun jismoniy zo‘riqish yoki yuklanishni rejalashtirishda mushaklar hamda psixik zo‘riqishning birdaniga va tez ortib borishiga organizmning tayyorligini talab qiluvchi jangovar harakatlarning o‘ziga xosliklarni hisobga olish tavsiya etiladi. Shuning uchun yuklamani asta-sekinlik bilan oshirish to‘g‘risidagi umumpedagogik prinsipial qoidaga rioya qilish mashg‘ulotlarning tayyorlov va asosiy qismida yuqori yuklamani qo‘llashni inkor etmaydi, biroq bular mashg‘ulotning maqsadi va shug‘ullanuvchilarning tayyorlanganligiga mos kelishini hisobga olib qilinadi.

Mashg‘ulotning zichligi va jismoniy yuklama o‘rtasida to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlik mavjud, ya’ni mashg‘ulot zichligining ortishi yuklamaning ortishiga olib keladi. O‘quv mashg‘ulotida yuqori zichlik va optimal jismoniy yuklamaga quyidagilar orqali erishiladi: saflanish va boshqa turdagi harakatlanishlar vaqtini qisqartirish orqali; tushuntirish ishlarining qisqaligi va aniqligi bilan; alohida bajariladigan mashqlar, barcha shug‘ullanuvchilar bir vaqtda yoki uzluksiz (biridan keyin ikkinchisi) bajaradigan mashqlar orasidagi tanaffuslarini qisqartirish orqali; aylanma mashg‘ulotlar va musobaqalarni qo‘llash bilan; mashqlarni bajarishda harakat masofasini, davomiyligini, sur‘ati va tezligini hamda ularni takrorlash sonini oshirish orqali; mashqlar bajariladigan to‘siqlar sonini va predmetlar massasini oshirish bilan va hokazo.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakupov 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. Mirzakupov Akrom Gafurjonovich. (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. Mirzakupov Akrom Gafurjonovich. (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. Mirzakupov Akrom Gafurjonovich. (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>