

ҲАРБИЙЛАШТИРИЛГАН ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРГА ВА УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ КЕТМА-КЕТЛИГИ

Абдумуталипов Асилбек Баходиржон ўғли
ФВВ Академияси Ҳарбий ва жисмоний тайёргарлик
кафедраси ўқитувчиси
e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Жисмоний машқларга, усулларга ўргатиш куйидаги кетма-кетликда: танишиш, ўрганиб олиш, машғулот тарзида ўтказилади. Машқлар (усуллар, ҳаракатлар) билан танишиш тингловчи ва курсантларда ўрганилаётган машқ ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш ва уни очиқ-ойдин тушуниш мақсадида ўтказилади.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, жисмоний сифатлар, куч, чидамкорлик, курсант ва тингловчилар, тренер, усул.

Янги машқ билан таништиришда ўргатувчи-тренер уни қисқа ва аниқ айтиши лозим, масалан: «Чап (ёки ўнг) томонга қочиш билан оёқ зарбидан ҳимояланиш», «3 метрли баландликдан сувга оёқ ташлаш билан сакраш», «узунасига қўйилган гимнастик эшакдан оёқлар икки ёнга усулида сакраш» ва бошқалар. Шундан сўнг ўқитувчи-тренер машқни тез суръатда, қисмларга бўлмасдан, тўлиғича кўрсатиб беради. Кейин у машқнинг алоҳида мускул ва мускуллар гуруҳига таъсирини, жисмоний ва психологик сифатларини, ўқув-жанговар ҳам спорт фаолиятида амалий қўлланиши ҳақида тушунтириш беради. Тушунтириш умум қабул қилган терминларни қўллаган ҳолда жуда қисқа, оддий ва тушунарли бўлиши лозим. Зарурат туғилганда ўргатувчи-тренер машқни секинлаштирилган суръатда, қисмларга ёки бўлимларга бўлиб, йўл-йўлакай ҳар бир элементнинг бажариш техникасини тушунтириб, кўрсатиб беради. Таништириш пайтида машқ яхши қабул қилиниши учун енгилроқ снарядлар, югуришнинг қисқа масофалари, сузиш, енгиллаштирилган бошланғич ҳолат қўлланиши мумкин.

Таништиришда таълимнинг куйидаги методлар (усуллар), яъни оғзаки (тушунча бериш ва ҳикоя қилиш) ва амалий кўрсатиш методлари қўлланилади.

Кўрсатиш усуллари турлича бўлиши мумкин. Масалан, амалиётда кенг тарқалган таълим усули «ойнали кўриниш» ҳисобланади. Унда ўргатувчи-тренер ёки командир курсант ва тингловчиларга юзланиб туриб, шу томонга қараб машқни кўрсатади, улар ҳам бунини бажаришади. Зарурат туғилганда ўргатувчи-тренер машқни кўрсатиш учун ўз ёрдамчиларини ёки яхши тайёргарликка эга

бўлган курсантни жалб қилиши мумкин.

Машқларни *ўрганиш* уни бажариш техникасини эгаллаш ҳамда курсантларда янги ҳаракат кўникмаларини шакллантириш мақсадида ўтказилади. Шуғулланувчиларнинг тайёрланганлик даражаси ва машқнинг мураккаблигидан келиб чиққан ҳолда ўрганишнинг турли усуллари қўлланилади. Масалан, тўлиғича, қисмлари бўйича ёки бўлақларга бўлиб, шунингдек, тайёрлов машқлари ёрдамида.

Агар машқлар қийин бўлмаса, ўрганувчилар учун тушунарли ва осон бўлса ёки уларни элементлар бўлиб ўрганишнинг иложи бўлмаса ёхуд мақсадга мувофиқ бўлмаса, улар тўлиғича, яъни бутунлай ўрганилади. Масалан, сакрашда бир ёки икки оёқ билан ерга тушиш тўлиғича ўрганилади, чунки уни элементларга бўлиш мумкин эмас. Тортилиш каби турникда бажариладиган машқлар, бажарилиш техникасига кўра, жуда оддий бўлиб, улар ҳам тўлиғича ўрганилади.

Алоҳида қисмларга ажратиш мумкин бўлган мураккаб машқлар, қоидага кўра, қисмлари бўйича (бўлиб-бўлиб) ўрганилади. Машқни ўрганиш учун қисмларга ажратишда нисбатан мустақил қисмларини таҳлил ёрдамида аниқлаш керак. Ажратишда шу нарсага эътибор бериш керакки, ажратилган қисмлар учун тугалланган ўқув топшириқларини ишлаб чиқиш мумкин бўлсин. Ўн олти ҳисобда қисмларга ва бўлиб-бўлиб ўрганиладиган эркин машқлар комплекси бунга ўзига хос мисол ҳисобланади. Ушбу машқлар комплекси ўрганишда қисмларга ажратилади, уларнинг ҳар бири курсантлар томонидан бўлинган ҳолда ўзлаштирилади. Комплекс қисмлар бўйича ўрганилганидан сўнг у тўлиғича, яъни қисмлари қўшилган ҳолда, дастлаб секин, кейин эса тезлаштирилган суръатда бажарилади.

Қоидага кўра, гимнастика снарядларида машқлар қисмларга бўлиб ўргатилади. Гимнастик комбинацияларда бир мунча мураккаб машқлар алоҳида ажратилиши мумкин, улар тайёрлов машқлари ёрдамида ўрганилади. Сузиш усуллари ҳам қисмларга бўлиб ўрганилади, дастлаб оёқ ва қўл ҳаракатлари алоҳида ишланади, кейин машқ нафас олиш билан уйғунликда тўлиғича бажарилади.

Тайёрлов машқлари ёрдамида қисмларга бўлиш ҳам, қийинлиги туфайли тўлиғича бажариш ҳам мумкин бўлмаган машқлар (усуллар, ҳаракатлар) ўрганилади. Масалан, гимнастик от (кон) орқали оёқлар очилган ҳолда узунликка сакраш тўлиқ машқ бўлиб, уни бажариш шуғулланувчига бир қадар қийинчиликлар туғдиради. Ушбу машқ тайёрлов машқлари ёрдамида қуйидагича ўрганилади: оёқни икки тарафга ёйган ҳолда гимнастик эшак орқали узунликка сакраш; унча катта бўлмаган югуриш билан гимнастик от орқали узунликка сакраш (снаряд озгина ёнга ўгирилган, снаряд баландлиги

камайтирилган).

Тайёрлов машқларининг вазифаси шундан иборатки, улар туфайли ўрганилаётган усулни бажариш шартлари осонлашади, бу эса ўрганувчиларда ўз кучига ишонч ҳиссини вужудга келтиради. Тайёрлов машқларини қўллашнинг кераклиги ва давомийлиги ўрганилаётган усуллар ва ҳаракатларнинг мураккаблиги, раҳбарнинг методик маҳорати ва ўрганувчиларнинг жисмоний шуғулланганлик даражасига боғлиқ.

Машғулот (тренировка) ўрганилган машқни доимий равишда кўп марталаб қайтариш орқали уни бажариш шартларини секинлик билан мураккаблаштириш ва жисмоний юкланишни ошириб боришни қамраб олади. Тренировка орқали ҳаракат малакаларининг, жисмоний ва махсус хислатларнинг такомиллашиб бориши таъминланади.

У қуйидаги кетма-кетликда амалга оширилади:

- машқни оддий вазиятда – дастлаб қуролсиз ва аслаҳаларсиз, кейин эса қурол ва аслаҳалар билан бажариш;
- машқни сезиларли жисмоний юклама берувчи ҳаракатлардан кейин бажариш;
- машқни бошқа ҳаракатлар билан биргаликда комплекс равишда махсус тайёрланган жойдаги каби турли ўзига хос жойларда бажариш;
- айрим машқларни индивидуал ҳимоя воситалари билан, кўриниш чегараланган шароитда ва тунда бажариш.

Ўқув машғулотларида тренировка машғулотнинг асосий қисми охирида ўтказилади. Масалан, қўл жанги бўйича машғулотлар ўтказишда тренировка раҳбарнинг топшириғига кўра ўқув беллашуви тарзида ёки узлуксиз ва гуруҳий методлари билан ўтказилади.

Тренировка эрталабки бадантарбия, ўқув-жанговар фаолиятнинг бориши жараёнларида ва оммавий спорт ишлари вақтида мунтазам ўтказиб борилади. Бунинг учун мусобақадан кенг фойдаланилади. Мусобақалашиш методи машғулотнинг эмоционаллиги (ҳиссиётлилиги, ҳаяжонлилиги, ҳис-туйғу билан тўлаллиги)ни ҳамда курсант ва тингловчиларнинг юқори натижаларга эришишга бўлган интилишларини оширади, уларни бор жисмоний имкониятларини жалб қилишга ундайди, ишнинг жадаллик билан бажариш имконини беради.

Машғулотнинг зичлиги – бутун машғулотга кетган вақтнинг ўрганувчилар томонидан жисмоний машқлар (усуллар, ҳаракатлар)ни бажаришга сарфланган вақтга нисбати. Зичлик машғулотни хронометраж қилиш, яъни машғулотга кетган вақтни аниқ ўлчаш йўли билан аниқланади. Педагогик зичлик катта бўлади, чунки машғулот вақтининг бир қисми ўрганувчилар ва раҳбарнинг бошқа ҳаракатларига (раҳбарнинг машқларни тушунтириши ва кўрсатиши, хатоларни тўғрилаш, шуғулланувчининг бир ўқув жойидан бошқасига ўтиши,

дам олиш ва бошқаларга) сарфланади.

Амалиётда тўпланган тажрибаларнинг кўрсатишича, ўқув-тренировка машғулотларининг зичлиги жисмоний тайёргарликнинг турли бўлимлари бўйича (фоизда) ҳар хил бўлиб, қуйидаги кўринишга эга: гимнастикада – 40-50, қўл жанги, тезлаштирилган ҳаракатлар ва енгил атлетикада – 50-55, тўсиқларни енгиб ўтишда – 60-70, спорт ўйинларида – 70-90 фоизни ташкил қилади. Эрталабки бадантарбия машғулотлари зичлиги 90 фоизга етади, аниқ ташкиллаштирилганда эса ундан ҳам ортади. Ушбу кўрсаткичлар муайян шароитларга боғлиқ ҳолда ўзгариши ҳам мумкин. Масалан, +30⁰С ва ундан юқори об-ҳаво шароитида жисмоний машқларни бажариш фаол дам олиш билан алмаштирилиб турилади (сояда дам олишга, қоидага кўра, ўқув вақтининг 50 фоизигача ажратилади). Баланд тоғлар шароитида ҳам дам олиш учун мажбурий тўхталишлар машғулотлар зичлигини сезиларли пасайтиради.

Жисмоний юклама – жисмоний машқлар (усуллар, ҳаракатлар)ни бажаришдан келиб чиқувчи мушаклар зўриқишининг шуғулланувчи организмга таъсирининг катталиги ва характери. Машқларнинг организмга таъсири уларнинг сони (ҳажми) ва жадаллигига боғлиқ. Машқларни кўп марта, айниқса тез суръатда, катта юк ёки зўриқиш билан бажариш жисмоний юкламани сезиларли даражада оширади, машқлар сони кам бўлса ва улар тез суръатларда бажарилмаса, юкланиш ҳам шунчалик кам бўлади (В.Н. Рлатонов, 1987).

Жисмоний юкламанинг организмга таъсири бир қатор объектив белгилар билан аниқланиши мумкин. Жисмоний юкламанинг катталиги ва уни ўтказишни аниқлашнинг бир қадар оддий ва ҳаммабоп методига ташқи белгилар ва юрак қисқариши тезлиги кўрсаткичи киради. Жисмоний тарбиянинг чарчоқ келтириб чиқарувчи сезиларли ташқи белгилари: юз териси кучли қизаришининг оқариши билан алмашиб туриши; терининг олачиפור тусга кириши ва лабларнинг кўкариши; кучли тер ажралиб чиқиши; ҳаддан ташқари тезлашган, юзаки ва тўхтаб-тўхтаб нафас олиш; ноаниқ, ланж ҳаракат, секин юриш ва ҳоказолар ҳисобланади.

Жанговар-жисмоний тайёргарлик амалиётида юкламанинг катталигини аниқлаш учун одатда томир уришининг тезлигини ўлчашдан фойдаланилади. Бунда, хусусан, интенсив юклама томир уришининг катта тезлигини келтириб чиқаришидан келиб чиқилади.

Махсус тадқиқотларда белгиланишича, ўртача интенсивликдаги жисмоний юклама (секин югуриш, гимнастика машқларини секин суръатда бажариш)да томир уриши тезлиги дақиқасига 120-140 зарб; юқори жисмоний юклама (гимнастика машқларини тез суръатда бажариш, сузиш ёки югуриш ва бошқалар)да томир уриши тезлиги дақиқасига 150-160 зарб; жуда юқори

жисмоний юклама (максимал даражада тез югуриш, тез сузиш ва эшкак эшиш ва ҳоказолар)да томир ўриши тезлиги бир дақиқада 200 зарбгача етиши мумкин.

Тингловчи (курсант)лар ёки ўрганувчиларнинг томир ўриши тезлиги машғулотлар бошланишидан олдин, кейин эса машғулотлар давомида (машқни бажаришдан олдин ва кейин) ҳамда машғулотлар тугаганидан сўнг аниқланади.

Айрим машғулотларда жисмоний юклама, қоидага кўра, шундай режалаштириладики, у айнан машғулотнинг тайёрлов қисмида оширилиб, асосий қисмида ўзининг энг юқори кўрсаткичига етади, машғулот охирида эса аста-секин пасаяди. Ўқув йили давомида жисмоний тайёргарликнинг турли шакллари ўтказишда зўриқиш ёки юкланиш аста-секин оширилиб бориши керак. Бунда курсантларнинг жанговар тайёргарлик жараёнида ҳис қиладиган умумий юкламаларини ҳисобга олиш жуда муҳимдир.

Тингловчи (курсант)лар учун жисмоний зўриқиш ёки юкланишни режалаштиришда мушаклар ҳамда психик зўриқишнинг бирданига ва тез ортиб боришига организмнинг тайёрлигини талаб қилувчи жанговар ҳаракатларнинг ўзига хосликларни ҳисобга олиш тавсия этилади. Шунинг учун юкламани аста-секинлик билан ошириш тўғрисидаги умумпедагогик принципиал қоидага риоя қилиш машғулотларнинг тайёрлов ва асосий қисмида юқори юкламани қўллашни инкор этмайди, бироқ булар машғулотнинг мақсади ва шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига мос келишини ҳисобга олиб қилинади.

Машғулотнинг зичлиги ва жисмоний юклама ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик мавжуд, яъни машғулот зичлигининг ортиши юкламанинг ортишига олиб келади. Ўқув машғулотида юқори зичлик ва оптимал жисмоний юкламага куйидагилар орқали эришилади: сафланиш ва бошқа турдаги ҳаракатланишлар вақтини қисқартириш орқали; тушунтириш ишларининг қисқалиги ва аниқлиги билан; алоҳида бажариладиган машқлар, барча шуғулланувчилар бир вақтда ёки узлуксиз (биридан кейин иккинчиси) бажарадиган машқлар орасидаги танаффусларини қисқартириш орқали; айланма машғулотлар ва мусобақаларни қўллаш билан; машқларни бажаришда ҳаракат масофасини, давомийлигини, суръати ва тезлигини ҳамда уларни такрорлаш сонини ошириш орқали; машқлар бажариладиган тўсиқлар сонини ва предметлар массасини ошириш билан ва ҳоказо.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich,.(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>

