

ХАРБИЙ ХИЗМАТДАГИ КУРСАНТЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ЖАНГОВОР ТАЙЁРГАРЛИК ХОЛАТИНИ САМБО ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ

Д.Б.Бўрибоев,

Ўзбекистон Республикаси Жамоат хавсизлиги университети

*Жисмоний тайёргарлик ва спорт кафедраси катта ўқитувчиси катта
лётинант*

Аннотация: Ушбу мақолада харбий хизматдаги курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали ошириш, машғулот режасини тузилиш, жисмоний ва жанговар тайёргарлигини янада такомиллаштириш, жисмоний ва жанговар ҳолатига самарали таъсир этувчи машғулот воситаларини аниқлаш масалалари ёритиб берилган.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы повышения физической и боевой подготовленности военных курсантов средствами самбо, а также разработка плана тренировок, совершенствования физической и боевой подготовки и выявления эффективных средств самбо положительно влияющих на физическое и боевое состояния.

Annotation: This article was discussed the issues of improving the physical and combat preparation of military cadets through sambo, creating a training plan, further improving physical and combat training, identifying training tools that effectively affect the physical and combat condition.

Таянч сўз ва иборалар: Машғулот воситалари, жисмоний ва жанговар тайёргарлик босқичи, самбо воситалари, хажм, жисмоний тайёргарлик, жанговор тайёргарлик.

Ключевые слова: Тренировочные средства, этап физической и боевой подготовки, средства самбо, объем, физическая подготовка, боевая подготовка.

Key words: Training tools, physical and combat training stage, sambo tools, size, physical training, combat training.

Ишнинг долзарблиги.

Истиқлол йилларида мамлакатмиз Қуролли Кучларининг мудофаа салоҳиятини мустаҳкамлаш, айниқса, ҳарбий хизмат ўтаётган аскар ва зобитларнинг жисмоний ва жанговор тайёргарлигини кучайтириш ҳамда такомиллаштириш жараёнлари устувор йўналишлардан бирига айланди. «Мен ҳарбий хизматчиларимизнинг жисмоний ва руҳий тайёргарлиги билан боғлиқ бир қатор муаммоларга эътибор қаратмоқчиман. Нега деганда, жисмоний тайёргарлик ҳарбий хизматчилар учун хизмат фаолиятида, ҳарбий карьерасида ва умуман, турмуш тарзида ҳал қилувчи омиллардан бири бўлиши керак».¹Таълим жараёни мазмунини мамлакатимизни ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг долзарб вазифаларига мос ҳолда тубдан қайта кўриб чиқиш, ҳалқаро андозаларга жавоб берувчи зарур шарт-шароитларни яратиш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда, мамлакатимиздаги ҳарбий билим юртлари фаолияти ҳам тубдан ўзгартирилмоқда, зеро уларнинг битирувчилари ҳам жисмонан ҳам манан етук кадр қилиб тайёрлаш олий ҳарбий билим юртининг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади.

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 11 январдаги Хавфсизлик кенгашининг кенгайтирилган таркибдаги мажлисидаги “Қуролли Кучларимиз – мамлакатимиз барқарорлиги ва тараққиётининг мустаҳкам кафолатидир” нутқи.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Иқтидорли спортчиларни саралаш ҳамда рақобатбардош курсантларни жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали тайёрлаш, айниқса, курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали ошириш машғулотларида ўқув машғулотлар жараёнига янгича илмий-назарий ёндашиш муҳим муаммолар қаторига киради. Бир қатор муаллифларнинг илмий маълумотларида курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали ошириш машғулотларида қўлланиладиган воситалар, юкламаларнинг турли-туманлиги айтиб ўтилган. Айрим мутахассислар воситалар ҳақида турлича фикрлар юритганлар ва машғулотда асослашга ҳаракат қилганлар. Тарбиянинг бошқа барча турларидаги сингари, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида педагогик тамойиллар асосида бир қанча педагогик вазифалар ҳал этилади. Унда спортчининг саломатлик даражаси, жисмоний сифатларнинг ҳар томонлама ривожланиши, спорт маҳорати ва спортчиларнинг кундалик ҳаётига жисмоний тарбия ва спорт воситаларининг сингиб кетиши эришилган муваффақиятларнинг жиддий кўрсаткичидир. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари: қуёш, ҳаво ва сув, шунингдек, гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабларига риоя қилиниши) услубий жиҳатдан муайян мақсадни кўзда тутиб ташкил этилгандагина жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида хизмат қилади. Бундан ташқари, улар шуғулланувчининг организмига янада самарали таъсир кўрсатади². Шунинг учун ҳам жисмоний тайёргарликда анъанавий тарзда машғулот воситалари, юкламаларини тўғри режалаштириш катта аҳамиятга эга. Бу тасодиф эмас, албатта. Биз ўрганган кўплаб муаллифларнинг фикрича хорижий (Волкова Л.М., Половников П.В.) ва маҳаллий (Байтураев Э.И., Ханбабаев Р.К. Газиёв Ш.Ш.) адабиётларда самбочилар тайёргарлигининг турли босқичларида алоҳида-алоҳида воситалардан фойдаланиш сони ва ҳажми бўйича аниқ тизимли

² Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси/Дарслик. –Тошкент,1975. -Б.-175.

маълумотларни учратмадик. (Ю.В.Верхошанский, А.Н.Воробьёв, А.В.Паков, В.С.Аванесов, В.А.Нежегородов, В.В.Новиков, З.Г.Гаппаров, Р.М.Маткаримов, Л.С.Дворкин, О.В.Гончарова ва бошқалар), инсон ҳаракатланишининг бутун бойлиги унинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ, куч асосига эга машғулотлар эса шуғулланувчиларнинг организмида самарали из қолдиради.

Курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали оширишнинг куч тайёргарлигида меъёрланган оғирликларнинг етакчи аҳамиятини, шунингдек, курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали ошириш спорт турида курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали оширишнинг тайёрлашда катта илмий-услубий тажриба тўпланганлигини эътиборга олиб, биз шундай хулосага келдикки, курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали оширишнинг енгил ва тажрибада синалган воситаларини қўллаш спортчиларнинг куч ва ҳар томонлама тайёргарлиги вазифаларини ҳал этишда катта самара беради.

Спорт такомиллашуви босқичидаги курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали оширишчиларда тайёргарлик ва мусобақа даврининг машғулот жараёнида вазн тоифалари бўйича қўлланиладиган воситаларга доир маълумотларни А.В.Паков, К.Ф.Баязитов, Д.Ф.Ким, Р.М.Маткаримов, Л.С.Дворкин, каби мутахассис олимларнинг тадқиқот ишларида нихоятда кам учратдик.

Аммо ушбу илмий, ўқув ва услубий манбаларда мазкур диссертация мавзуси сифатида танланган курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали оширишчиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулот воситалари ва юкламалари ҳажмини оптималлаштириш, машғулотлар вақтида воситаларни тўғри қўллаш ва юкламаларни тўғри тақсимлаш услублари тадқиқот остига олинмаган. Юқоридагилардан шундай

хулоса қилиш мумкинки, тадқиқот олдига қўйилган муаммо танланган мавзунинг долзарблигини аниқлаб беради.

Ишнинг мақсади – Харбий хизматдаги курсантларни жисмоний ва жанговар тайёргарлик даражаларини оширишда самбо воситаларидан самаралий фойдаланиш усулларини ўрганиш.

Л.П.Матвеевнинг таъкидлашича, жисмоний тарбиянинг восита ва услубларини тавсифловчи тушунчалардан бири юкламадир. Ушбу тушунча машқ, иш ва ҳ.к. тушунчалар билан қисман ўхшаш, лекин улар билан бир хил эмас. У асосан машқларни организмга кўрсатаётган, талаблар ўлчами, улар қанчалик катта ва қай даражада шуғулланувчининг қўлидан келишини (шунга қараб энг катта, катта, ўртача, кичик ва ҳ.к. юклама даражасини ажратади) тавсифлайди. Турли хил машқларни бажариш билан боғлиқ юклама ҳақида умумий тасаввурни шакллантирганда уларнинг шакли ва мазмунини алоҳида хусусиятларини эътиборсиз қолдириб, фақат машқларни организмга кўрсатаётган талаблар даражасини баҳолашни эътиборга олади.

Машғулот юклама куч сарфи ва чарчашга олиб келиш билан бирга тикланиш жараёнларини қўллайди, улар фақат тўла тикланиш билангина эмас, балки иш қобилиятини субмаксимал ва максимал юкламаларда тўла тикланишини (суперкомпенсация) таъминлайди.

2021 йил февраль ойидан бошлаб иш олдига қўйилган мақсадга эришиш учун 2 ой муддатда педагогик тажриба ташкил этилди.

Тажриба ишлари Ўзбекистон республикаси Жамоат хавсизлиги университети харбий хизматдаги курсантларининг ўқув машғулот жараёни олинди. Курсантларнинг машғулот жараёнига самбо восита ва юкламлар хажмининг оптимал нисбатларини ўрганиб чиқиш вазифаси белгиланди.

Ўзбекистон республикаси Жамоат хавсизлиги университети харбий хизматидаги курсантларининг жисмоний ва жанговар тайёргарлик босқичининг мақсад вазифалари биз томонимиздан самбо спорт туридаги

машғулот воситалари аниқланиб олинди ва тадқиқот жараёнига тадбиқ этилди. Биринчи педагогик тажриба босқичи 2 машғулот циклидан ташкил топди. 1-босқич тайёргарлик 8 хафта (февраль-март), 2-босқич мусобақа 4 хафта (апрель). Биринчи тажриба тадқиқотлари тугаллангандан кейин назорат синов тестлари қабул қилинди.

ХУЛОСА

Юқорида таҳлил этилган манбалардан маълум бўлдики курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали босқичининг машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатлари алоҳида кўриб чиқилмаган. Босқичидаги машғулот воситалари умумий қилиб келтирилган ва амалиётга тавсия этилган.

Шунинг учун адабиётлар таҳлилидан келиб чиқиб курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали босқичининг машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини аниқлаш ва машғулотларда янгича қўллаш усуллари тажрибада ўрганиб чиқилади. Ваҳоланки, хорижий ва юртимизда чоп этилган адабиётларни ўрганиш натижасида машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш усуллари бир-бирларидан фарқи йўқлиги аён бўлди. Ҳозирги кунда курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали босқичининг машғулот воситалари ва юкламалари муҳим аҳамият касб этади, чунки у барча спорт турларида жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигида малака ва кўникмаларнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Юқорида айтиб ўтилган курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали босқичининг машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини машғулот жараёнида тўғри қўллаш курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали гуруҳига шикаст ва

жароҳатларсиз соғ-саломат ўтишларига хизмат қилади. Ўрганилган адабиётларга мувофиқ, курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали оширишчиларни машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатлар дастури шаклланади. Тавсия этилган дастур асосида машғулот воситалари ва юкламалар ҳажми бир меъёрга келтирилади ва машғулот самарадорлиги оширилади. Адабиётлар таҳлилида кўрсатилган курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳолатини самбо воситалари орқали босқичининг машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини меъёрланган машғулот воситалари ва юкламалари орқали юқори спорт формасига эришишни талаб этади. Замонавий спорт натижалари ошиб бориши туфайли ривожлантириш воситаларининг илмий даражасини кучайтириш орқали ҳаракат ҳажмини камайтириш долзарб муаммолардан бири деб қабул қилиш мақсадга мувофиқ. Шунинг учун ҳам машғулот восита ва юкламаларини янгича машғулотларда қўллаш йўллари излаш долзарб масалалардан бири, деб ҳисобласа бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 11 январдаги Хавфсизлик кенгашининг кенгайтирилган таркибдаги мажлисидаги “Қуролли Кучларимиз – мамлакатимиз барқарорлиги ва тараққиётининг мустаҳкам кафолатидир” нутқи.
2. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси/Дарслик. – Тошкент, 1975. -Б.-175.
3. Байтураев Э.И. Самбо кураши назарияси ва услубияти: Т: Танадуун, 2016 й., 280 б.
4. Волкова Л.М., Половников П.В. Физическая культура учебное пособие СПб Вектор 2003 г. 358 с.
5. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо). “FIRDAVS-SHOH” Toshkent -2021 й.
6. Ханбабаев Р.К. Индивидуализация технико-тактических действий самбисток-студенток высших учебных заведений Текст: Монография Мю: Изд-во РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2010. 75 с.