

UMUMQO‘SHIN TO‘SIQLAR YO‘LAKCHASINI YENGIB O‘TISHNI O‘RGATISH METODIKASI

Khudayberganov Olimjon Komiljonovich

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi
Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida katta o‘qituvchi-murabbiy.

E-mail: khudayberganov@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10693514>

Annotatsiya. Maqolada kursantlarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida to‘siqlarni yengib o‘tish bo‘yicha, mustaqil tayyorgarlik mashg‘ulotlarni tashkil etish, mazmuni va o‘tkazish usullari masalalari muhokama qilinadi.

Kalit so‘zlar: kasbga yo‘naltirilgan amaliy jismoniy va jangovar tayyorgarlik, ko‘nikma va malaka, salomatlik, kursantlar, jismoniy fazilatlar.

METHODOLOGY OF TRAINING TO OVERCOME COMMON OBSTACLES

Abstract. The article discusses the issues of organization, content and methods of conducting independent classes on overcoming obstacle courses in the process of physical training of cadets.

Keywords: professional physical and combat training, skills and abilities, health, cadets, physical qualities.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЮ ОБЫЧНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

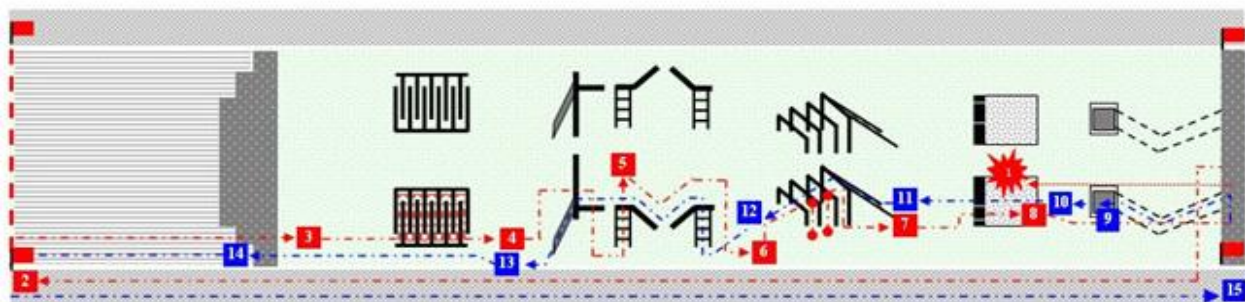
Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации, содержания и методов проведения самостоятельных занятий по преодолению полосы препятствий в процессе физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: профессиональная физическая и боевая подготовка, навыки и умения, здоровье, курсанты, физические качества.

Kirish. Har bir IO xodimi zamonaviy texnika va qurollarni yaxshi bilishi, har qanday jangovar vaziyatda mohirona harakat qilishi, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan, o‘z kuchlarning maksimal samaradorligi va intensivligi bilan harakat qilishi kerak.

Mutaxassisligidan qat’i nazar, to‘siqlarni yengib o‘tishga yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan xodimlar jismoniy tayyorgarlik, o‘zini tuta bilish, huquqbuzar ustidan jismoniy va psixologik ustunlik hissi, doimiy faollik va xizmatning barcha bosqichlarida o‘z funktsional vazifalarini sitqidildan bajarish bilan ajralib turadi.

Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbga tayyorlash jarayoni bu-xar-xil ekstrimal holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, shu bilan birga fuqarolarning shaxsiy xavfsizligini ta’minlash uchun quyidagi ko‘nikma va qobiliyatlarni rivojlantirish o‘z ichiga oladi. Ushbu maqsadlar uchun kursantlarning jismoniy fazilatlarini - kuch, tezlik, egiluvchanlik, harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatini, umumiy va o‘ziga xos chidamliligini rivojlantirish kerak. Bu vazifalarning barchasi, to‘liq darajada “Umumqo‘shin to‘siqlar yo‘lakchasida tartibbuzarni qo‘lga olish xatti-harakatlari” nomli mashg‘ulotda hal qilishga imkon beradi.



Kursantlarni to'siqlarni yengib o'tishga o'rgatish metodologiyasining mazmuni tahlili shuni ko'rsatadiki, nazorat mashqlarini bajarishda "an'anaviy" usuldan foydalanishi, bu esa faqat standart harakatlar ko'nikmasini shakillantirishi. Kursantlarning jismoniy, jangovar va psixologik tayyorgarligini yanada oshirish maqsida, to'siqlarni yengib o'tishni o'rgatish jarayonida nostandart yelementlardan foydalanish yuqori samaradorlikga olib kelishi mumkinligi taxmin qilindi.

Tadqiqot 2023 yil sentyabrdan 2024 yil yanvar oyigacha O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar vazirligi Akademiyasi sport majmuasida o'tkazildi.

Eksperimental dastur Akademiya 3-o'quv kursi kursantlari uchun to'siqlarni yengib o'tish uchun o'quv jarayonining sifati jismoniy va jangovar tayyorgarlikning turli shakllarini oqilona birlashtirish va jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalaridan foydalangan holda tizimli bo'lishi sharti bilan ta'minlanishi mumkin degan gipotezaga asoslangan yedi.

Tadqiqotda ishtirok yetish uchun 22 kursantdan iborat nazorat 310-o'quv guruhi va 22 kursantdan iborat eksperimental 319- o'quv guruhi tanlandi.

Nazorat va eksperimental guruhlar jismoniy va jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlari namunaviy va eksperimental o'quv dasturlariga muvofiq o'tkazildi. Shunga ko'ra, eksperimentda ishtirok etgan kursantlarning kun tartibi, o'quv jarayon va moddiy baza bir xil edi.

Dastlab, nazorat va eksperimental guruhlarining barcha kursantlari jismoniy va kasbiy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, funktsional holat bo'yicha IIV ning 383-son buyrug'i asosida sinovdan o'tkazildi. Pedagogik eksperiment ishtirokchilarining dastlabki ko'rsatkichlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Dastlabki ko'rsatkichlar jadvali

№	Nazorat 310 -guruh Familyasi va ismi	100 m. yugurish		Tortilish, kuch ishlatish mashqi		3000/1000 m. yugurish		Umumiy baho
		natija	bah o	natija	baho	natija	bah o	
1	Azimxo'jayev X. S.	12,5	5	14	4	12,29	5	5
2	Buronboyev M. T.	14,2	4	4	2	12,52	3	3
3	G'ulomov S. F.	14,1	4	12	3	13,20	3	3
4	Jumaniyozov M. A.	14,5	3	16	5	13,25	3	3
5	Imomov S. K.	13,8	5	16	5	12,30	5	5
6	Qadamboyeva S. J.	18,1	3	32	4	5,14	3	3

7	Qorjavov Z. V	13,8	5	16	5	12,40	4	5
8	Maxmudov O. Q.	15,0	3	16	5	13,09	3	3
9	Mengliyev Sh. I	14,01	4	14	4	13,25	3	4
10	Murotaliyev J.J.	13,6	5	11	2	13,20	3	3
11	Nuriddinov M. X.	13,4	5	14	4	12,48	4	4
12	Odilov X. X.	13,4	5	14	4	12,22	5	5
13	Raximov B. A.	13,5	5	15	4	13,00	3	4
14	Rahmonov S. S.	13,5	5	12	3	14,00	2	3
15	Sotvoldiyev O.J.	12,8	5	10	2	13,14	3	3
16	Suvonov S. E.	12,8	5	12	3	12,56	3	3
17	Xaitov A. M.	12,4	5	12	3	12,58	3	3
18	Xamdamov A. X.	13,8	5	12	3	13,17	3	3
19	Xasanov F. A.	14,3	4	7	2	12,30	5	3
20	Shavkatov Sh. M.	13,2	5	12	3	13,20	3	3
21	Ergashev U. U.	13,6	5	13	3	13,20	3	3
22	Yakupbayev A. M.	13,6	5	16	5	12,55	3	4
№	Eksperimantal 319-gurux Familyasi va ismi	100 m. yugurish		Tortilish, kuch ishlatish mashqi		3000/1000 m. yugurish		Umumiy baho
		natija	baho	natija	baho	natija	baho	
1	Abdirashidov D.M.	12,8	5	16	5	12,55	3	4
2	Abdullayev R.T.	14,2	4	16	5	12,14	5	5
3	Abdullayev Sh. X.	15,1	2	10	2	13,12	3	2
4	Abdurasulov Sh.R.	13,8	5	16	5	13,23	3	4
5	Allanazarov A.I.	13,6	5	16	5	12,33	4	5
6	Ahmadjonov I.I.	14,6	3	14	4	12,28	5	4
7	Ahmadov A.A.	13,8	5	16	5	11,32	5	5
8	Boltaboyev A.F.	12,8	5	11	2	13,15	3	3
9	Valiyev B.B.	14,7	3	16	5	13,03	3	3
10	G'ulomov B.N.	12,9	5	16	5	12,38	4	5
11	Xudoyberdiyev A.A.	13,1	5	16	5	13,25	3	4
12	Qo'ldoshev F.B.	15,1	2	14	4	12,46	4	3
13	Mahmudov J.Sh.	14,8	3	16	5	12,36	4	4
14	Musayeva Sh.I.	17,5	4	32	4	5,15	3	4
15	Nagimov R.D.	14,2	4	10	2	12,42	4	3
16	Olimjonov A.L.	13,5	5	16	5	12,35	4	5
17	Ravshanov A.M.	13,7	5	12	3	12,46	4	4
18	Raimov T.Sh.	13,5	5	17	5	13,20	3	4
19	Sagdulloyev A.A.	12,8	5	16	5	12,42	4	5
20	Sayfiyev X.X.	14,5	3	10	2	13,25	3	2

21	To'libayev M.A.	13,8	5	12	3	13,22	3	3
22	Usmonova Yu.U.	19,3	2	32	4	4,57	3	3

Tajribaning dastlabki davrida eksperimental va nazorat guruhlari kursantlarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funktsional holati deyarli bir xil edi va sezilarli farqlarga ega emas edi.

Rejalashtirilgan (80 daqiqa) va mustaqil tayyorgarlik (40 daqiqa) barcha mashg'ulotlar Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida professor - o'qituvchilari tomonidan bir xil olib borildi.

Ikkala guruhda ham davomat taxminan bir xil 73% -75% teng edi.

Nazorat guruhiga kiruvchi kursantlar uchun o'quv mashg'ulotlar tasdiqlangan o'quv dasturiga muvofiq o'tkazildi.

Umumiy ball	baxo	vaqt	ball	vaqt	ball	vaqt	ball
15	3	2.25	5	2.20	5	2.15	5
21	4	2.20	7	2.15	7	2.10	7
30	5	2.15	10	2.10	10	2.05	10

Eksperimental guruhda, nazorat guruhidan farqli o'laroq, "To'siqlarni yengib o'tish" mavzusini o'rganish uchun soatlar soni o'zgartirildi. Mashg'ulotlarning mazmuni, an'anaviy dasturdan farqli o'laroq, jismoniy zo'riqishdan keyin, zirhli himoya vositalarida: yugurish, emaklash, qo'l jangi va kurash usullari texnikasini bajarish mashqlari qo'shildi.

№	Nazorat 310 -guruh Familyasi va ismi	t'usiqqlarni engib y'tish	
		natija	baho
1	Azimxo'jayev X. S.	2.02	5
2	Buronboyev M. T.	2.15	4
3	G'ulomov S. F.	2.14	4
4	Jumaniyozov M. A.	2.29	2
5	Imomov S. K.	2.00	5
6	Qadamboyeva S. J.	2.45	4
7	Qorjavov Z. V	2.05	5
8	Maxmudov O. Q.	2.25	3
9	Mengliyev Sh. I	2.30	2
10	Murotaliyev J.J.	2.24	3
11	Nuriddinov M. X.	2.12	4
12	Odilov X. X.	1.58	5
13	Raximov B. A.	2.18	3
14	Rahmonov S. S.	2.40	2
15	Sotvoldiyev O.J.	2.25	3
16	Suvonov S. E.	2.22	3
17	Xaitov A. M.	2.23	3
18	Xamdamiyev A. X.	2.25	3

19	Xasanov F. A.	2.04	5
20	Shavkatov Sh. M.	2.20	3
21	Ergashev U. U.	2.24	3
22	Yakupbayev A. M.	2.11	4

Ertalabki badan tarbiya vaqtida eksperimental guruhda haftasiga 3 marotaba (to‘siqlarni yengib o‘tish uchun 30 daqiqagacha) qo‘shimcha vaqt ajratilgan.

№	Eksperimental 319-gurux Familyasi va ismi	to‘siqlarni yengib o‘tish	
		natija	baho
1	Abdirashidov D.M.	2.02	5
2	Abdullayev R.T.	2.15	5
3	Abdullayev Sh. X.	2.25	3
4	Abdurasulov Sh.R.	2.10	4
5	Allanazarov A.I.	2.00	5
6	Ahmadjonov I.I.	2.12	4
7	Ahmadov A.A.	2.05	5
8	Boltaboyev A.F.	2.25	3
9	Valiyev B.B.	2.28	3
10	G‘ulomov B.N.	2.04	5
11	Xudoyberdiyev A.A.	2.02	5
12	Qo‘ldoshev F.B.	2.28	3
13	Mahmudov J.Sh.	2.14	4
14	Musayeva Sh.I.	2.40	4
15	Nagimov R.D.	2.25	3
16	Olimjonov A.L.	2.01	5
17	Ravshanov A.M.	2.12	4
18	Raimov T.Sh.	2.10	4
19	Sagdulloyev A.A.	2.04	5
20	Sayfiyev X.X.	2.20	3
21	To‘libayev M.A.	2.24	3
22	Usmonova Yu.U.	2.50	3

Guruhlar bo‘yicha umumiy ko‘rsatkich

№	Guruh turi	“2”	“3”	“4”	“5”
1	Nazorat	3	9	5	5
2	Eksperimental	-	8	6	8

Xulosa. An'anaviy usullarga nisbatan, tadbiiq etilgan yangi metodika jiddiy jismoniy zo‘riqish fonida kursantlarni to‘siqlar yo‘lagida mashqlardan foydalanish samaradorligi aniqlandi.

Kursantlarning to‘siqlarni yengishga tayyorgarligini oshirish uchun qo‘shimcha mashqlardan foydalangan holda zo‘riqish sharoitida (qo‘l jangi, kurash va qurollangan raqibga qarshi ximoya) usullarni shaxsiy zirhli himoya kiymida harakatlar texnikasini to‘g‘ri bajarishga erishilgan.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги 394-сон қонуни – Lex.uz.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йилнинг 20 январдаги “Ички ишлар органларини халқчил профессионал тузилмага айлантириш ва аҳоли билан янада яқин ҳамкорликда ишлашга йўналтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги №10-сон қарори.
3. Yunusova Yu.M. Theory and methods of physical culture: Textbook. - T., 2007.
4. Salamov R.S. Physical education and methodology, vol. 1, 2. T.: ITA-press. 2018-296 pp.
5. Khudaiberganov O. K. Features of preparation of runners for middle and long distances, cadets studying in academies of the mia of the republic of Uzbekistan, vol. 3, Issue 3, March 2023-308 pp.
6. *A.A. Atashayxov, O.K. Xudayberganov* Жисмоний тайёргарлик. Ўқув қўлланма. – Академия МВД Республики Узбекистан. – Тошкент 2013.
7. *Кочкаров А.А.* Технология профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД Республики Узбекистан: Дисс. докт. пед. наук. – Чирчик. 2022 – 225 с.
8. *Кочкаров А.А.* Совершенствование общей и специальной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД Республики Узбекистан: Монография. – Академия МВД Республики Узбекистан. – Ташкент, 2023. – 141 с.
9. *Khudaiberganov O. K.* Features of preparation of runners for middle and long distances, cadets studying in Academies of the MIA of the Republic of Uzbekistan. IBAST <https://doi.org/10.5281/zenodo.7758691>
10. G‘aniboyev I. D. et al. YOSH YENGIL ATLETIKACHI SPORTCHILARNI UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA SARALASHDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 736-741.
11. G‘aniboyev I. D. et al. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI TAYYORLASH SAMARADORLIGINI OSHIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 725-729.
12. G‘aniboyev I. D. et al. QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI BOSHLANG ‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI SPORTCHILARIGA O ‘RGATISH SAMARADORLIGI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 730-735.
13. G‘aniboyev I. D. et al. G ‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNI MUSOBOQALARGA TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 718-724.

14. Ziyayev C., Sapayeva M. IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF TRAINING MIDDLE DISTANCE RUNNERS USING INNOVATIVE TECHNOLOGY USING THE FARTLEK METHOD //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 28-35.
15. Ziyayev F. C. et al. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 348-355.
16. Хо'jamkeldiyev G. S. et al. KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 270-274.
17. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУХИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧЕНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 119-125.
18. Хо'jamkeldiyev G. S. et al. АНОЛИ О'RTASIDA ОММАВИЙ YUGURISHNING АНАМИЯТИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 120-125.
19. Ғанибоев И. Д. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 286-293.
20. Yusupov I. A. et al. O'ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKA BO'YICHA YOPIQ INSHOATLARDA O'TKAZILGAN 2021-2022-YILDAGI O'ZBEKISTON SHEMPIONATI MUSOBAQALARINING TAHLILI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 293-300.
21. G'aniboyev I. D. et al. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 306-312.
22. Ziyayev F. C. et al. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 78-90.
23. Ziyayev F. C. et al. BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 280-285.