

KURSANTLARNI JISMONIY VA HARBIY-AMALIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

S.U.Abdumuzimov

O‘R HX va MU, Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasini boshlig‘i
p.f.b.f.d (PhD), dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17855635>

Annotatsiya. Ushbu maqolada Oliy harbiy ta‘lim muassasalari kursantlarining harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, trenirovka, jismoniy sifatlar, gimnastika, qo‘l va pichoq jangi, yagona to‘siqlar yo‘lagi, harbiy-amaliy suzish, sport va harakatli o‘yinlar.

Dunyoda so‘ngi yillarda harbiy siyosiy vaziyatlarning keskin o‘zgarib borayotganligi har bir harbiy xizmatchining yuqori vatanparvarlik, maxsus bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishni talab qilmoqda. Bu esa kursantlarning harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha vosita va usullarni jangovar mashg‘ulot jarayonlariga kiritish orqali strategik rejalarni ishlab chiqish talabini qo‘ymoqda.

Xususan, jismoniy tayyorgarlik – jangovar tayyorgarlikning asosi sifatida jangovar vazifalarni bajarishda jismonan tayyor bo‘lishga qaratilmoqda. Qurolli kuchlar tizimida professional jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlik tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, harbiy xizmatchilarning muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatiga obyektiv tayyorlanishiga hissa qo‘shmoqda. Bundan kelib chiqadiki, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini mutaxassis sifatida shakllantirish, shuningdek, ularning jismoniy va harbiy tayyorgarligini oshirish samaradorligi dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi tizimidagi oliy harbiy ta‘lim muassasalari kursantlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali kursantlarining jismoniy tayyorgarligi holatini o‘rganish asosida jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashg‘ulotlar klasterini ishlab chiqish;

kursantlarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash asosida maxsus jismoniy, jangovar va harbiy – amaliy tayyorgarliklarini oshiruvchi kunlik va haftalik mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish;

harbiy oliy ta‘lim muassasalari kursantlarning psixologik holatini aniqlash asosida jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi maxsus mashqlar majmuasini takomillashtirish;

Tadqiqotning obyekti sifatida O‘zbekiston Respublikasi Oliy harbiy ta‘lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarlik o‘quv mashg‘ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini O‘zbekiston Respublikasi Oliy harbiy ta‘lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, sohaga oid meyoriy-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik testlash, pedagogik tadqiqot, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Kursantlarini antropometrik ko'rsatkichlari (tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak qafasining aylanasi tinch holatda, ko'krak qafasining aylanasi nafas olganda, qo'l uzunligi, oyoq uzunligi, bilak aylanasi, son aylanasi, o'pkaning tiriklik sig'imi) tekshiruvdan o'tkazildi.

Kursantlar "Polor H10" qurilmasida Bioimpedansometriya metodi yordamida kursantlarning (organizmning yog' miqdori, organizmda suvning miqdori, mushak massasi, organizmda metabolism, tana tuzilishi tipi, biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi, organizmning ichki yog'i) funksional tayyorgarliklari sinovdan o'tkazildi.

Unga ko'ra, kursantlarining qo'l, panja va bel kuchini qay darajada rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida dinamometr orqali kuch sifati nazoratdan o'tkazildi. Tadqiqotga jalb qilingan kursantlarning ko'rsatgan natijalari quyidagi jadvalda ifoda etildi (1-jadval).

1-jadval

Kursantlarining qo'l, panja va bel kuchi ko'rsatkichlari

№	Nazorat turlari	Ko'rsatkichlari
1.	O'rtacha yoshi	19
2.	O'ng qo'l panja kuchi	50,15
3.	Chap qo'l panja kuchi	49,31
4.	Bel kuchi	109,87

Tadqiqot davomida olingan natijalar quyidagicha ifodalandi. Unga ko'ra, kursantlarning o'rtacha yoshi o'rtacha 19 yoshni tashkil etdi. O'ng qo'l panja kuchi o'rtacha 50.15 kgni tashkil etgan bo'lsa, chap qo'l panja kuchi esa 49, 31 kg.ni tashkil qildi. Bel kuchi ko'rsatkichi o'rtacha 109.87 kg.ni tashkil etdi. Ushbu kursantlarda 5 marta 5 daqiqali yugurish va velotrenajor mashqlari ustida tekshiruv o'tkazildi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 40 daqiqa 10 soniya davom etdi. Mashg'ulot davomida YuQS maksimal 175 zar/daq. va o'rtacha 132 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg'ulot uchun 349 kkal va 25 % yog' sarfladi.

Mashqlarni YuQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti, ya'ni anayerob zonada 17:14 daq. mashq bajargan bo'lsa, 22:55 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu kursantlarda 5 marta 5 daqiqalik yugurish va velotrenajor mashqlari ustida tekshiruv o'tkazildi. Bunda birinchi 5 daqiqalik veloterenajorda mashqidan so'ng, o'rtacha YuQS 156 zar/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 2 daq.ni tashkil etdi. Keyingi 5 daq.li yugurishda 175 zar.daq. va tiklanishga ketgan vaqt 2:30 daqiqani tashkil etdi. Navbatdagi 5 daqiqali yugurishda o'rtacha YuQS 164 zar/daq. kuzatilgan bo'lsa, tiklanishiga ketgan vaqt 3 daq.ni tashkil etdi. Oxirgi 5 daqiqali yugurishda o'rtacha YuQS 156 zar/daq.ni tashkil etgan bo'lsa, tiklanish vaqti 2 daqiqa davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulot – o'rta maromli mashg'ulot kuzatildi. Funksional holati yuqori natija ko'rsatdi.

Jismoniy mashqlar davomida jismoniy tayyorgarligi zarur jismoniy sifatlar umumiy chidamlilik va organizmdagi yog'ni sarflash qobiliyati rivojlantirildi. Shuningdek, mushaklarning chidamliligi rivojlantirildi va aerob rejimda ishlash yaxshilandi. Ushbu kursantlarni 5 ta shiddat zonasi bo'yicha ko'rib chiqadigan bo'lsak, kichik zonada 14:03 daqiqa, o'rta zonada 8:42 daqiqa, katta zonada 11:17 daqiqa va submaksimal zonada 5.18 daqiqa mashg'ulotlarni olib bordi.

Maksimal zonada YuQS kuzatilmadi.

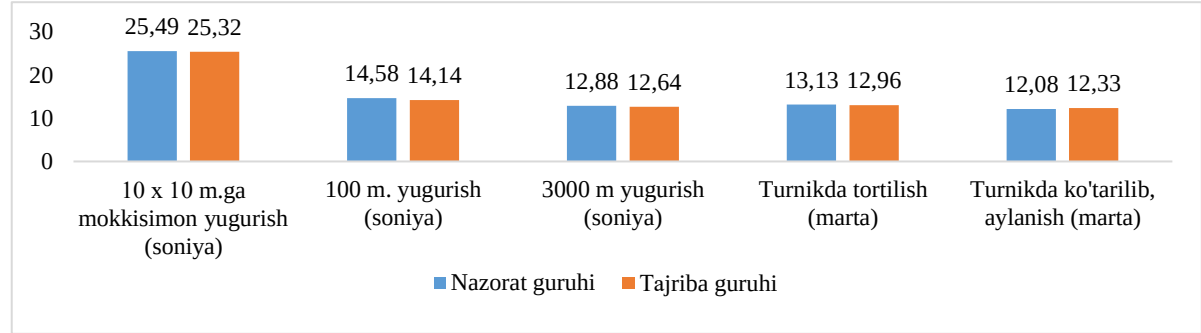
Tajriba va nazorat guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlari: 10x10 m masofaga makkisimon yugurish mashqida nazorat guruhi 25,49±3,21, nazorat guruhi 25,32±3,29 natija, 100 metrga yugurish mashqida nazorat guruhi 14,58±2,71, tajriba guruhi 14,14±2,72 natija ko'rsatdi. 3 kmga yugurishda nazorat guruhi 12,88±1,75, tajriba guruhi 12,64±1,77 natija ko'rsatdi. Turnikda tortilish nazorat guruhi 13,13±1,91, tajriba guruhi 12,96±1,94 natija ko'rsatdi. Turnikda ko'tarilib, aylanish mashqini bajarishda nazorat guruhi 12,08±1,64, tajriba guruhi esa 12,33±1,72 natijalar qayd etdi (2-jadval).

2-jadval

Nazorat va tajriba guruhi kursantlarining umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari (tajriba boshida)

Nazorat testlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Abso lyut	nisbiy %	t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
10x10 m ga makkisimon yugurish (soniya.)	25,49	3,21	12,59	25,32	3,29	12,99	0,17	0,65	0,18	>0,05
100 metrga yugurish (soniya)	14,58	2,71	18,58	14,14	2,72	19,23	0,44	2,38	0,56	>0,05
3000.m.ga yugurish (min.soniya)	12,88	1,75	13,59	12,64	1,77	13,97	0,24	1,87	0,47	>0,05
Turnikda tortilish (marta)	13,13	1,91	14,58	12,96	1,94	14,97	0,17	1,27	0,30	>0,05
Turnikda ko'tarilib, aylanish (marta)	12,08	1,64	13,57	12,33	1,72	13,95	0,25	2,07	0,52	>0,05

Bunda kursantlarning harbiy-amaliy tayyorgarligini oshirish bo'yicha tavsiyalarni ishlab chiqishga individual yondashuv, shuningdek, turli tayyorgarlik darajasiga ega kursantlarga taklif qilinadigan jismoniy faoliyat shiddati hisobga olindi.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhi kursantlarining umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlar tahlili

Jismoniy faoliyatning tavsiya etilgan ko'rsatkichlari va qiymatlari asosida turli darajadagi mashqlarni jismoniy tarbiya va sport tajribasiga ega bo'lgan kursantlar uchun individual dasturlar ishlab chiqilgan.

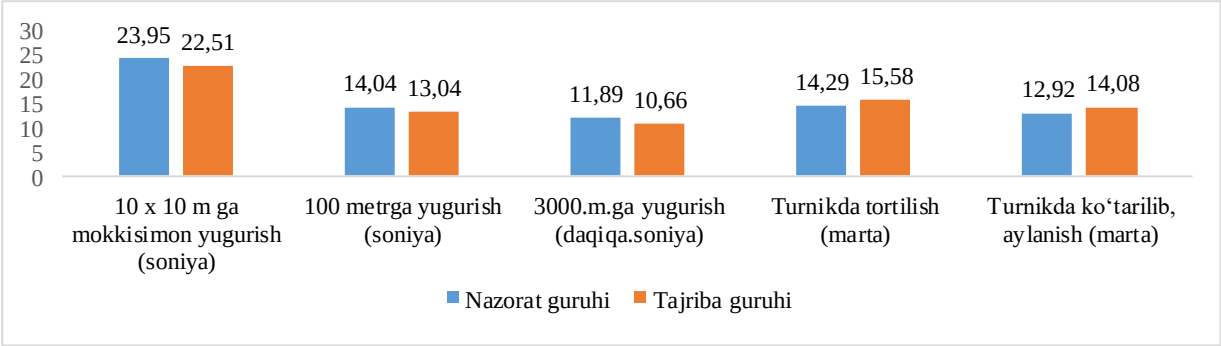
Tajriba va nazorat guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlari. 10x10 metr masofaga makkisimon yugurish mashqida nazorat guruhi 23,95±2,89 tajriba guruhi 22,51±2,73 natija, 100 metrga yugurish mashqida nazorat guruhi 14,04±1,9 tajriba guruhi 13,04±1,6 natija ko'rsatdi. 3 kmga yugurishda nazorat guruhi 11,89±1,56, tajriba guruhi 10,66±1,40 natija ko'rsatdi. Turnikda tortilish nazorat guruhi 14,29±2,02, tajriba guruhi 15,58±2,20 natija ko'rsatdi. Turnikda ko'tarilib, aylanish mashqini bajarishda nazorat guruhi 12,92±1,70, tajriba guruhi esa 14,08±1,85 natijalar qayd etdi (2-jadval)

2-jadval

Nazorat va tajriba guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlari (tajriba yakunida)

Nazorat testlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Absol yut	Nisbiy %	t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
10x10 m ga makkisimon yugurish (soniya.)	23,95	2,89	12,08	22,51	2,73	12,13	1,45	6,04	1,78	>0,05
100 metrga yugurish (soniya)	14,04	1,9	13,53	13,04	1,6	12,26	2,02	11,83	3,08	<0,01
3000.m.ga yugurish (daq.son)	11,89	1,56	13,12	10,66	1,40	13,13	1,23	10,32	2,87	<0,01
Turnikda tortilish (marta)	14,29	2,02	14,13	15,58	2,20	14,12	1,29	9,04	2,12	<0,05
Turnikda ko'tarilib, aylanish (marta)	12,92	1,70	13,12	14,08	1,85	13,14	1,17	9,03	2,28	<0,05

Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodologiya'ning samaradorligini baholash uchun yakuniy sinov va tadqiqotdan oldin va keyin ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili o'tkazildi (2-rasm).



2-rasm. Tajriba va nazorat guruhi kursantlarining umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlari (tajriba oxirida)

Ta'kidlash lozimki, tajriba boshida kursantlarning jismoniy va harbiy - amaliy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosan "qoniqarli" deb baholangan. Tajribadan so'ng kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar darajasida ob'yektiv ijobiy o'zgarishlar paydo bo'ldi.

Tashqi qiyinchiliklarning doimiy ortib borishi kursantlarni tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirish zarurligini oldindan belgilab beradi. O'qitishning barcha eng ilg'or shakllari, vositalari va usullarini o'rganish tanlangan faoliyat turida sezilarli natijalarga erishish imkonini beradi.

Kursantlarning barcha asosiy jismoniy sifatlari - kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi. Kursantlarning jismoniy va harbiy – amaliy tayyorgarligini oshirish uchun yagona, o'zgaruvchan, takroriy, intervalli va modellashtirish usullari eng samarali hisoblanadi. Yagona usul, ayniqsa, dastlabki bosqichlarda keng qo'llaniladi va mashqlarni bir xil o'rta yoki past tezlikda bajarish va mashg'ulot davomiyligini asta-soniyain oshirish bilan tavsiflanadi. Kursantlarni jismoniy va harbiy - amaliy tayyorgarlikdan muvaffaqiyatli o'tishga yuqori sifatli tayyorlash uchun (tekshirish, jismoniy tayyorgarlikni tekshirish) kursantni ma'lum bir standartni bajarishga tayyorlashga qaratilgan modellashtirish usuli qo'llaniladi va asosan nazorat testlarini to'liq takrorlaydi. Shunday qilib, kursantlar butun masofani dam olishsiz tanaffuslarsiz yugurish imkoniyatiga ega bo'lgunga qadar, dam olish vaqti asta-soniyain qisqaradi.

Tajriba guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Jumladan 10x10 metr masofaga makkisimon yugurish mashqida tajriba guruhi $22,51 \pm 2,73$ natija, 100 metrga yugurish mashqida tajriba guruhi $17,0,5 \pm 2,41$ natija ko'rsatdi. 3, kilometrga yugurishda tajriba guruhi $10,66 \pm 1,40$ natija ko'rsatdi. Turnikda tortilish $15,58 \pm 2,20$ natija ko'rsatdi. Turnikda ko'tarilib, aylanish mashqini bajarishda esa $14,08 \pm 1,85$ natijaga yaxshilangani aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 24-yanvar "O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarini isloh qilish va yanada rivojlantirish vazifalarini amalga oshirish bo'yicha chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi PQ-2738-son Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligida 2020-yil 7-may "O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo'shinlarida jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtirish va olib borish to'g'risida"gi 333- sonli buyrug'i.
3. Дмитриев Г.Г., Эндаксов Б.В., Керимов Ш.А. Физическая подготовка военнослужащих армий ведущих стран мира к выполнению задач в необычных боевых и климатических условиях // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Учебник. М., 2013.