

**GIMNASTIKA VA ATLETIK TAYYORGARLIKNI HARBIY
XIZMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGIDAGI O'RNI**

Mirzohid Rahimjonovich Mamurov¹

¹ *CHOTQMBY Jismoniy tayyorgarlik va sport
kafedrası katta o'qituvchisi*

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 13.02.2025

Revised: 14.02.2025

Accepted: 15.02.2025

Ushbu maqolada gimnastika va atletik tayyorgarlikning, O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari harbiy xizmatchilarning jangovar va o'z ixtisosligiga oid vazifalarni o'z vaqtida muvofaqiyatli bajarish uchun jismoniy jihatdan doimo shay turish va yuksak ma'naviy-ruhiy sifatlarini tarbiyalashiga qaratilgan.

KALIT SO'ZLAR:

*Qurolli Kuchlar,
gimnastika, jangovar
tayyorgarlik, harbiy,
gravitatsiya.*

KIRISH. Gimnastika va atletik tayyorgarlik mashg'ulotlari shaxsiy tarkibning chaqqonlik, kuchlilik egiluvchanlik va maxsus sifatlarini (gravitatsion yuklama ta'siriga bardosh berish, chayqalish ta'siriga bardosh berish) rivojlantirish hamda gavda tuzilishi va saf qad rostliklarini takomillashtirish uchun yo'naltirilgan.

Mashg'ulotlar gimnastika shaharchasi, sport zali, trenajyor kompleksi kabi obyektlar, gimnastika snaryadlari bilan jihozlangan ochiq tabiiy joylarda o'tkaziladi.

Gimnastika va atletik tayyorgarlik mashg'ulotining **tayyorlov qismi** mazmuniga diqqat-e'tiborni jamlash uchun xizmat qiladigan saf amallari va jismoniy mashqlar, yurish, yugurish, yurish va yugurish davomida bajariladigan mashqlar, joyda turib bajariladigan umumiy rivojlantirish mashqlari (bo'yin, yelka, qo'l, tana, oyoq va gavdaning barcha mushaklari), shu jumladan, tananing "sakrab chiqish" va "sakrab tushish" holatlarini takomillashtirish mashqlari, erkin mashqlar kompleksi, ikki kishilashib bajariladigan mashqlar, maxsus mashqlar va sakrash mashqlari kiritiladi. Mashg'ulotning tayyorlov qismidagi umumiy rivojlantirish mashqlari gimnastika devori yoki kursisida, koptok, gimnastika tayog'i yoki gantel vositasida musiqa sadosi ostida yoxud musiqasiz bajarilishi mumkin.

Gimnastika va atletik tayyorgarlik mashg'ulotining **asosiy qismi** mazmuniga turnikda yoki brusda bajariladigan jismoniy mashqlar, tayanib va tayanmay bajariladigan sakrash mashqlari, akrobatika mashqlari va kompleks mashqlar, trenajyorlar va ko'p pog'onali sport snaryadlarida bajariladigan yuk (gantel, tosh, shtanga va h.k.) ko'tarish mashqlari,

muvozanat saqlash, tirmashib chiqish mashqlari, harakatli o'yinlar va estafetalar kiritiladi. Uchuvchilar tarkibiga mansub harbiy xizmatchilar va uchuvchilar tarkibini tayyorlaydigan OHTM kursantlari uchun maxsus snaryadlar, xususan: loping, ko'chmas va harakatchan gimnastik g'ildiraklar va batutda bajariladigan mashqlar kiritiladi. Harbiy xizmatchi ayollar mashg'ulotning asosiy qismi davomida trenajyorlarda bajariladigan mashqlar bilan uyg'unlashtirilgan ritmik gimnastika komplekslari bilan shug'ullanadi.

Gimnastik va maxsus snaryadlarda bajariladigan jismoniy mashqlar, akrobatika mashqlari va yuk ko'tarish mashqlarining ijrosi yaxlit, qismlarga bo'lib, tayyorlov mashqlari vositasida, erkin mashqlar kompleksi esa sanoq ostida o'zlashtiriladi.

Gimnastik mashqlar ijrosini mashq qilish mazmuni, ushbu mashqlarning ko'p marotaba takror bajarilishidan iborat. Murakkab mashqlar ijrosi dastlab qismlarga bo'linib (bir nechta elementi sakrab tushgan tarzda), so'ngra yaxlit bajarish yo'li bilan takomillashtiriladi.

Beriladigan jismoniy yuklamaning jadalligini oshirib borish maqsadida gimnastik mashqlar barcha harbiy xizmatchilar tomonidan bir vaqtda, navbat bilan, sherenga, kolonna va bo'linma tarkibida bir kishidan ketma-ket yoki bir necha kishilashib, yordam beruvchi juftliklar tarkibida va o'quv joyini davra tarkibida almashlab borib bajarilishi mumkin.

Mashq ijrosini o'zlashtirish davomida mashg'ulot yakka tartibda, guruhlarga bo'linib va hamma baravar bajarish usullari qo'llanilib, tashkillashtiriladi.

Mashg'ulotning his-tuyg'uli mazmunini oshirish maqsadida mashqni musobaqa ruhida, bo'linma tarkibida ketma-ket bajarish usuli qo'llaniladi.

GIMNASTIKANING TURLARI

Insonda hisobsiz miqdordagi har xil harakatlarni bajarish qobiliyati mavjud. Shuning uchun ham gimnastika mashqlari xilma-xil. Ammo har bir holat uchun alohida pedagogik vazifalarni hal qilishi lozim bo'lgan miqdordagi mashqlar qo'llanadi. Shuning uchun amaliyotda xilma-xil mashqlarni turlarga ajratish zarurati paydo bo'ldi. 1-jadvalda gimnastika turlarining tasnifi (klassifikatsiyasi) keltirilgan. O'rta maxsus ta'lim muassasalari o'quvchilari jismoniy rivojlanishda keng ko'lamda foydalaniladigan gimnastika turlarini qisqacha tasniflaymiz.

GIMNASTIKA TURLARINING TASNIFI

Jadvail 1.

Yo'nalishi	Guruhi	Turlari
Ta'limiy rivojlantiruvchi	Bazaviy gimnastika	Bazaviy gimnastika, ayollar gimnastikasi, atletik gimnastika.
	Amaliy gimnastika	Kasbiy-amaliy gimnastika, harbiy-amaliy gimnastika, sport-amaliy

Sogʻlomlashtiruvchi	Gigiyenik gimnastika	Ertalabki gigiyenik, ishlab chiqarish gimnastikasi, ritmik gimnastika
	Davolash gimnastikasi	Davolash gimnastikasi, rehabilitatsiya-tiklash gimnastikasi
	Ommaviy sport gimnastikasi	Funksional gimnastika
Sport	Ommaviy sport gimnastikasi	Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika
	Ixtisoslashgan gimnastika	Sport akrobatikasi

BAZAVIY GIMNASTIKA

Asosiy bazaviy gimnastika. Turli yoshdagilarning umumiy jismoniy rivojlanishi va ularning salomatliklarini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyada qoʻllaniladigan gimnastikaning nisbatan mustaqil turi. Asosiy gimnastika jismoniy tarbiya vositasi sifatida hammabopdir. Mashgʻulotlarda saflanish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, turlicha sakrashlar, gimnastika snaryadlarida mashqlar, badiiy gimnastikaning oddiy tarkiblari va akrobatika qoʻllanadi. Taʼlimiy-rivojlantiruvchi gimnastikaning asosiy gimnastikaga taʼsiri, inson organizmining barcha vazifalariga mashqlarning koʻrsata-yotgan taʼsiri, organ va tizimlar ish qobiliyatining oshishi va toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirishda oʻz ifodasini topadi. Asosiy gimnastika bir jihatdan katta tarbiyaviy va taʼlimiy ahamiyatga ega boʻlsa, boshqa tomondan mashgʻulotlarda, aniq tartib-intizomga taʼsir koʻrsatadi

Ayollar gimnastikasi - asosiy gimnastika tun boʻlib, unda ayollar organizmining xususiyatlari, eng avvalo ularning onalik vazifasi hisobga olinadi. Shunga muvofiq koʻpgina mashqlar tos muskulini, ayniqsa kichik tos va tos ostini, qorin muskullarini mustahkamlashga yoʻnaltirilgan boʻladi.

Ayollar gimnastikasi qayishqoqlikni rivojlantirishni, harakatni estetik ifodalashni, ritm va tempni his qilishni, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik kabi amaliy malakalarni egallashni koʻzda tutadi. Ayollar gimnastikasi mashgʻulotlari oʻlaroq qaddi-qomat yanada xushbichim boʻladi, yurish goʻzallashib, takomillashadi. Mashgʻulot, odatda, musiqa joʻrligida oʻtkaziladi. Gimnastika mashqlarini haftasiga 2-3 marta oʻtkazish maqsadga muvofiqdir;

Oʻquv muassasalarida, ayollar koʻpchilikni tashkil etsa, ayollar gimnastikasi oʻquv mashgʻulotlari muhim ahamiyatga ega.

Atletik gimnastika - bu kuchni tarbiyalashga yoʻnaltirilgan hamda oʻsmirning tashqi koʻrinishi va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy mashqlar tizimidir.

KASBIY-AMALIY GIMNASTIKA

Kasbiy-amaliy gimnastika - KAJTning tarkibiy qismi bo'lib, shug'ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat malakalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika - barcha qo'shin turlari harbiy xizmatchilari jangovar tayyorgarligi paytida qo'llanadi, binobarin, uning mashqlari yordami bilan vatan himoyachilarining jismoniy va axloqiy sifatlari tarbiyalanadi Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari harbiy-sport majmuidan o'z o'rnini topgan.

Sport-amaliy gimnastikasi - har xil sport turlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. U kishilarning turli organ va tizimlariga tanlab ta'sir ko'rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, sport turlarida qayerdagi gavda harakati bilan bog'liq bo'lgan mashqlar zarur bo'lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu yerda akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi. Sport turlarida, qayerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan, yengil atletika, suzish va hokozoiar), umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, arg'amchi bilan har xil sakrashlar katta o'rin tutadi.

Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, yengil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o'rganishga ko'proq e'tibor beradilar.

Sport-amaliy gimnastika mashqlari EGB, EMB majmuiga va o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga kiritilgan.

Gigiyenik gimnastika

Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbasi hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik o'rta maxsus ta'lim muassasalarining yotoqxonalarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (taom iste'mol qilgach, 1,5-2 soatdan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o'tkazish mumkin. Biroq ushbu mashqlar yoshlar uchun yetarli emas, bu sport bilan muntazam shug'ullanadiganlar uchun xolos.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya - gigiyenik gimnastikaning muhim turidir Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining quyidagi asosiy shakllari; kirish gimnastikasi, badantarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar mavjud. O'rta maxsus ta'lim muassasalarida badantarbiya pauzalari eng ko'p qo'llanadi.

Ritmik gimnastika - bu sog'lomlashtirish yo'nalishidagi gimnastikaning asosiy mazmunini tashkil qiladi, ya'ni ular umum rivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrashlar va raqs mashqlaridan iborat bo'lib, ko'proq oqim usulida emotsional ritmik musiqa sadosi ostida ijro etiladi. Bu gimnastika turi xotin-qizlar ko'pchilikni tashkil etgan o'quv muassasalarida keng qo'llaniladi.

Davolash grninastikasi - bu gimnastika majmuiga davolovchi gimnastika, rehabilitatsiya-tiklash va funksional gimnastika kiradi.

Gimnastika mashqlarining terminologiyasi.

Osilib turish- shug'ullanuvchilarning elkalari ushlab nuqtasidan past bo'lib, qo'llarning bukuvchi mushaklari ishga tushadigan holati.

- a) baland turnikka osilib turish;
- b) turgan holatda past turnikka osilib turish;
- c) oyoqlarni turnikka olib kelib bukilgan xolda osilib turish

Erda tayanishlar

- a) o'tirib tayanish;
- b) yotib tayanish;
- c) bukilib to'rib oyoqlarni kerib tayanish.

Turnikda tayanish

- a) kaftlarga tayanib tik turish;
- b) bruslar ustida parallel yotgan qo'llarga tayanish;
- c) qo'llarga tayanib oyoqlarni orqaga kerib bruslar ustiga qo'yib yotish;
- d) oyoqlarni oldinga bukib qo'llarga tayanish

Bruslarda ko'tarilishlar

- a) oldinga siltanib ko'tarilish;
- b) orqaga siltanib ko'tarilish;
- c) bukilib ko'tarilish;
- d) bukilib ko'tarilib oyoqlarni kerib o'tirish.

Gimnastika va atletik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida jarohatlanish holatlarining oldi olinishiga:

mashg'ulotlarning to'g'ri va puxta tashkillashtirilishi hamda gimnastik mashqlar o'zlashtirilishining uslubiyatiga so'zsiz amal qilinishi;

mashg'ulot jarayonida yuksak harbiy intizom saqlanishi, shaxsiy tarkib o'quv joylarida xulq-atvor qoidalariga amal qilishi;

tahsil ko'rayotganlarning yoshi, jismoniy rivojlanganlik darajasi va funksional holati inobatga olinishi;

shaxsiy tarkibning xavfsizlikni ta'minlash va o'zini ehtiyot qilish usullari hamda jarohatlanish holatlarining oldini olishga doir talablarni puxta o'zlashtirganligi;

sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastik snaryadlarda bajariladigan mashqlar davomida

yordam ko'rsatilishi va xavfsizlik ta'minlanishi;

xavfsizlik qoidalariga amal qilinayotganligi ustidan mashg'ulot rahbari tomonidan muntazam nazorat olib borilishi;

maxsus snaryadlarda bajariladigan mashqlar davomida qo'l va oyoqlarning ishonchli mahkamlanganligi tekshirib borilishi;

gimnastik snaryadlar, trenajyorlar, jihozlarning texnik holati o'z vaqtida tekshirib borilishi;

harbiy kiyim, sport kiyimi, poyafzal va anjom-aslahalar shaxsiy tarkib tanasiga to'g'ri keltirilishi bilan erishiladi.

Adabiyotlar:

1. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanma. Toshkent 2020 yil
2. Jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtirish. Тошкент. Xarbiy nashriyot 2022 yil.
3. Jismoniy tayyorgarlik. 1-hism. Тошкент. Xarbiy nashriyot 2022 yil.
4. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i.