

TO'SIQLARNI YENGIB O'TISH MASHG'ULOTINI O'TISH USLIBIYATI

Tojiyev Tuyg'un Turobovich¹

¹ Chirchiq OTQMBY, jismoniy tayyorgarlik va sport
kafedrasi katta o'qituvchisi

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 13.02.2025

Revised: 14.02.2025

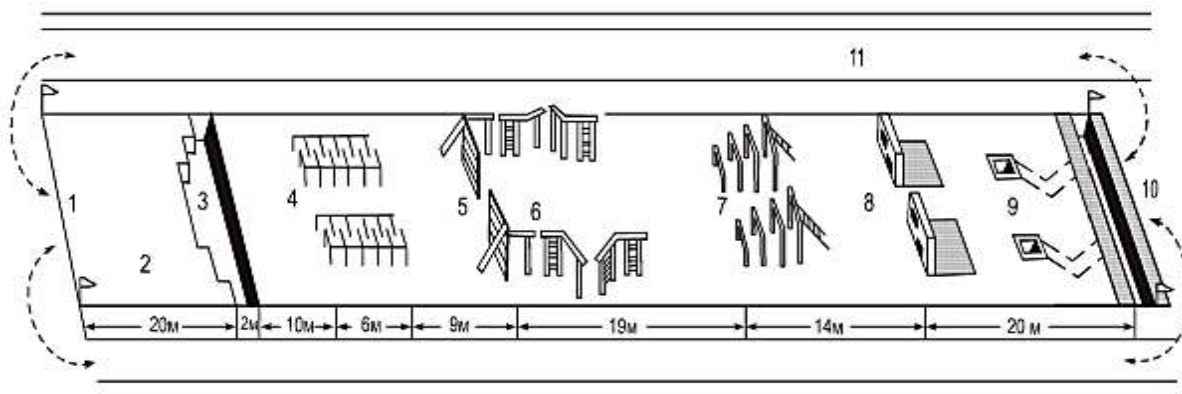
Accepted: 15.02.2025

Ushbu maqolada To'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotlarida shaxsiy tarkibning sun'iy va tabiiy to'siqlarni yengib o'tishi, maxsus usul va harakatlarni bajarish ko'nikmalarini shakllantirish uslubiyati to'g'risida so'z yuritiladi.

KALIT SO'ZLAR:

To'siqlarni yengib
o'tish, jismoniy
tayyorgarlik, jismoniy
sifat, yugurish, harbiy
xizmatchining
organizmi.

KIRISH. To'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotlari shaxsiy tarkibning sun'iy va tabiiy g'ovlarni yengib o'tish, maxsus amal va xatti-harakatlarni bajarish ko'nikmalarini shakllantirib, takomillashtirish, tezlik va kuch ishlatiladigan tezlikka chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, tegishli xatti-harakatlarni bo'linma tarkibida og'ir jismoniy yuklama ta'sirida bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish, dovyuraklik, qat'iyatlilik va o'z kuchiga komil ishonch sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan.



1- Rasm. To'siqlarni yengish yo'lagi

To'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotlari harbiy kiyimda, alohida tabiiy (sun'iy) to'siqlar bilan jihozlangan tabiiy joyda yoki atayin yaratilgan to'siqlar yo'lagida o'tkaziladi (1-rasm).

[1]

Bunday mashg'ulotlar mazmuniga:

gorizontal va vertikal to'siqlarni yakka tartibda va bo'linma tarkibida yengib o'tish amallari;

inshootlar, jangovar texnika maketlarida, yuk ko'targan tarzda, yakka tartibda va bo'linma tarkibida bajariladigan maxsus amal va xatti-harakatlar;

granatalarni nazorat mashqlari uchun joriy etilgan shartlar bo'yicha merganlik-la uloqtirish amallari;

to'siqlar yo'lagida bajariladigan nazorat mashqlari kiritiladi.

To'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotining **tayyorlov qismi** to'siqlar yo'lagi yoki ushbu yo'lakka tutash joyda qurol bilan va qurolsiz o'tkaziladi.

Tayyorlov qismi qurol bilan o'tkaziladigan bo'lsa, uning mazmuniga:

saf amallari;

turli usullarda bajariladigan yurish va yugurish amallari;

qisqa masofaga yugurib va emaklab o'tish harakatlari;

daf'atan beriladigan **"JANGGA", "PANAGA", "HAVO HUJUMI"** kabi signal va komandalarga taalluqli harakatlarni bajarish;

150-200 metrga u qadar murakkab bo'lmagan to'siqlarni yo'l-yo'lakay yengib o'tgan tarzda yugurish mashqlari kiritiladi.

Tayyorlov qismi qurolsiz o'tkaziladigan bo'lsa, uning mazmuniga:

turli usullarda bajariladigan yurish va yugurish amallari;

umumiy rivojlantirish va yugurish-sakrash mashqlari;

u qadar murakkab bo'lmagan to'siqlar yo'l-yo'lakay yengib o'tiladigan yugurish mashqlari kiritiladi.[2]

Maxsus yugurish-sakrash mashqlari jumlasiga: tizzani baland ko'tarib, boldirni orqaga tashlab yugurish, bedana yurish tarzida yugurish, yuqori va uzoqqa sakrab yugurish, bir (chap, o'ng) va ikkala oyoqda sakrab yugurish, sonni yuqori ko'tarib yugurish va yo'lkaga oyoqni "eshkak eshgandek" qo'yish, sonni orqaga qoldirish va boldirni siltash bilan yugurish, yon tomonga oyoqlarni chalishtirmasdan yugurish, sonni yuqori ko'tarib va boldirni orqasini siltash bilan yugurish ("g'ildirak"), turgan joyida yugurishdagidek qo'llar harakati va boshqa amallari kiradi

U yoki bu mashqni (amal yoki harakatni) bajarishga kirishishdan oldin dastlabki ko'rsatmalar beriladi. Bunday ko'rsatmalarda dastlabki holat, mashq mazmuni, yakuniy holat, mashqni bajarish tartibi bayon etilib, shundan so'ng, ijro komandasi beriladi, chunonchi: **"Dastlabki holat – labirintga kirish oldida, devor kuch ishlatilgan tarzda oshib o'tiladi va yugurib safga qaytiladi. Mashqni 2 marotaba tez sur'atda bajarish uchun oddiy askar Safarov – OLG'A".** Mashqni bo'linma tarkibida ketma-ket bajarish uchun **"Seksiya, distansiya 10 qadam, mashqni bo'linma tarkibida ketma-ket tartibda**

=====

bajarish uchun – OLG‘A” komandasi beriladi.

Mashg‘ulotning **asosiy qismiga** to‘siqlar yo‘lagining muayyan qismlari yoki tabiiy joyning 40-60 metr keladigan qismini muqaddam o‘zlashtirilgan amal va harakatlarni, shu jumladan, granata uloqtirish amallarini aniq bajargan tarzda yengib o‘tish mashqlari kiritiladi. Bunda mashqni bo‘linma tarkibida ketma-ket, musobaqa ruhida, guruhlarga bo‘linib va davra tarkibida bajarish usullari qo‘llaniladi. Granata uloqtirish amallari navbat bilan, dastlab gorizontal nishonlar so‘ngra, vertikal nishonlarga qarata uloqtirilib, bajariladi. Har bir mashg‘ulot mazmuniga 600 metrga yugurish amallari bilan uyg‘unlashtirilgan to‘siqlar yo‘lagida bajariladigan maxsus nazorat mashqi yoki uning aksariyat qismi ijrosini kompleks ravishda mashq qilinishi va boshqa turdagi kompleks mashqlar kiritiladi. [3]

Dastlabki mashg‘ulotlarda bajariladigan mashqlar jarayonida tegishli amallarni aniq va tez bajarish ko‘nikmalari takomillashtirilib, ijrosining shartlari muayyan izchillikda murakkablashtirilib boriladi. Amallar ijrosining shartlari murakkablashtirilishiga:

to‘siqlar yo‘lagini yengib o‘tish uchun yugurish yoki granata uloqtirishdan oldin turlicha dastlabki holatlar, xususan: yotgan, tizzada turgan, to‘siq ortida, transheya ichida bo‘lgan holatlar qo‘llanilishi;

to‘siq va nishonlarga qadar mavjud masofaning oshirilishi;

to‘siqlar muqaddam o‘zlashtirilgan amallar ijrosi bilan uyg‘unlashtirilgan tarzda yengib o‘tilishi;

to‘siqlarni yengib o‘tish va nishonlarga shikast yetkazish tartibi o‘zgartirib borilishi bilan erishiladi.

Keyingi mashg‘ulotlarda bajariladigan mashqlar jarayonida umumiy va tezlik bilan bog‘liq chidamlilik sifati rivojlantirilishiga qaratiladi.

Bunga:

sezilarli jismoniy yuklama berilgan xatti-harakatlardan so‘ng, tegishli amallarni ko‘p marotaba bajarish;

u yoki bu amallar ijrosi to‘siqlar yo‘lagida ham, xususiyatlari turlicha bo‘lgan tabiiy joylarda ham bajariladigan boshqa xatti-harakatlar ila uyg‘unlashtirilishi;

amal va mashqlarni shaxsiy himoya vositalarini kiygan holatda, tevarak-atrof ko‘rinishi cheklangan sharoitlarda va tungi soatlarda bajarish bilan erishiladi.

To‘siqlarni yengib o‘tish mashg‘ulotlari vaqti-vaqti bilan anjom-aslahalar to‘liq kiyilgan (taqilgan) holatda, imitatsiya vositalari qo‘llanilgan, yong‘in o‘choqlari yaratilgan tarzda, sutkaning turli vaqtida va har xil ob-havo sharoitlarida o‘tkazib boriladi.

To‘siqlarni yengib o‘tish mashg‘ulotlari davomida shaxsiy tarkib orasida jarohatlanish holatlarining oldi olinishi

baland to‘siqlardan sakrab tushish joylari chopib yumshatilishi va yog‘och qipig‘i tashlanishi;

mashg‘ulotlar qurol bilan o‘tkazilganida hamda sutkaning tungi soatlarida

=====

tashkillashtirilganida interval va distansiyalarning oshirilishi;

granata uloqtirish amallari yugurish yo'lagining tashqarisi tomon qaratilishi;

yerdan itarilish va qo'nish joylari tozalanishi;

imitatsiya vositalarini qo'llash qoidalariga so'zsiz amal qilinishi bilan ta'minlanadi.

Mashq ijrosi davomida barcha to'siqlar tegishli tavsifga amal qilingan tarzda yengib o'tiladi. Har bir to'siq turini yengib o'tish uchun ikki marotabadan oshmagan imkon beriladi. Mashq ijrosi davomida biron-bir to'siq yengib o'tilmay, o'tkazib yuborilgan, yengib o'tish shartlari buzilgan bo'lsa, mashq bajarilmagan, deb e'tirof etiladi. [4]

Muammoning mohiyati. Yakuniy nazorat mashg'ulotlarida to'siqlarni yengib o'tish mashqi bo'yicha ko'p kursantlarning "qoniqarsiz" baxolanganligi, to'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotini tayyorlov qismida uncha murakkab bo'lmagan to'siqlarni yengish elementlarini bajarilmasligi, bo'linma komandirlarining to'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotni tashkillashtirish bo'yicha uslubiy sustligi shu bilan birga atrof-muhit omillarining ta'siri, zamonaviy hayotning ritmi, atrof-muhitda agressiv mikroorganizmlarning doimiy mavjudligi inson salomatligini zaiflashtiradi. Shuning uchun tananing mudofaasini barcha mavjud vositalar yani to'laqonli ovqatlanish, turli kasalliklarni o'z vaqtida davolash, immunitetni musta hkamlashga qaratilgan profilaktika choralari, shuningdek, jismoniy faollik bilan mustahkamlash juda muhimdir.

Insonning mehnati va kundalik hayotini osonlashtiradigan kompyuterlar, smartfonlar va boshqa "qurilmalar" paydo bo'lishi bilan texnologik taraqqiyotning rivojlanishi sharoitida odamlarning jismoniy faolligi hatto so'nggi o'n yillikga nisbatan keskin kamaydi. [5]

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, to'siqlarni yengib o'tish mashqi bilan muntazam shug'ullanish harbiy xizmatchilarga jangovar vazifalarni samarali bajarishda foyda keltiradi. Shunday qilib, shug'ullanish davomida turli mushak guruhlari, shu jumladan orqa va yelka belbog'ining mushaklari, shuningdek, sud tomonidan sakrashda va tezda harakatlanayotganda tanada ishlatiladigan oyoqlarning ligamentlari va tendonlari samarali ravishda mustahkamlanadi. Shuningdek, to'siqlarni yengib o'tish bo'yicha muntazam mashg'ulotlar, kursantlarning harakatlarini mukammal muvofiqlashtirishiga, shuningdek harbiy faolyati jarayonida tashlangan turli vaziyatlarda ertami-kechmi hammaga foydali bo'ladigan chidamlilikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Siz to'siqlarni yengib o'tish mashqi bo'yicha yakka tartibda shug'ullanishingiz mumkin. Ushbu mashq mutlaqo hamma uchun mavjud. Shu bilan birga, bu har kimga foydali jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi, ya'ni: muvofiqlashtirish, chidamlilik va yaxshi ko'nikmalar hosil qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

10. 2019-yil O'zbekiston Respublikasi Prezidenti "Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish". Qarori;

11. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanma 2020-yil 20-30 betlar;

-
12. To'siqlarni yengib o'tish nazaryasi va uslubyoti T. Tojiyev Chirchik 2023-yil;
 13. Спортивная психология З. Г. Гаппаров Тошкент 2009 г 17-стр;
 14. Lex. UZ internet tarmog'i;
 15. Shifo. Uz internet tarmog'i;
 16. W uz.m.wikipedia internet tarmog'i;
 17. www.uzathletics.uz, O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i;
 18. www.iaaf.org, Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i;
 19. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i,