

## ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРГА БИЛИМ, МАЛАКА ВА КЎНИКМАЛАРНИ СИНГДИРИШДАГИ ЎРНИ

*Ўзбекистон Республикаси Жамоат Хавфсизлиги Университети дотсенти*

**Аташайхов Абдувоҳид Абдушукурович**

**Аннотатсия:** Ушбу мақолада ҳарбий хизматчиларга билим, малака ва кўникмаларни сингдиришда Жисмоний тайёргарликнинг ўрни, жисмоний тайёргарликнинг умумий асослари ҳамда ҳарбий хизматчиларнинг юқори жанговар шайлиги ва унга тасир кўрсатувчи омиллар. Соф муҳитнинг ҳарбий хизматчилар соғлиги учун таъсири ёритиб берилган.

**Калит сўзлар:** курсант, жисмоний метод, жанговар шайлик, взвод, комадир

Атроф муҳитда бўлаётган жараёнларда хавфсизлик энг олий масала ҳисобланади. Шу боисдан ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ушбу ҳолатда юқори масъулият талаб қилади шу билан биргаликда шуғулланиши кераклигини тақозо этади. Тингловчи (курсант)ларнинг жисмоний тайёргарликдаги муваффақияти ўқитувчи ёки взвод командирининг машғулотларда тегиш-ли усуллар, услублар ва таълим шаклидан фойдаланишдаги маҳоратига тўғридан-тўғри боғлиқ.

Жисмоний тайёргарлик жараёнида таълим ва тарбиянинг умумий принциплари ва методлари татбиқ этилади. Бироқ, жисмоний тайёргарликнинг ҳар бир предмети бўйича взвод командири ёки ўқитувчи методик маҳоратини такомиллаш-тириш ўзига хос хусусиятга эга. Шахсий таркиб билан жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот ўтказувчи ҳар бир ҳарбий хизматчи, бир томондан, сержантлар таркибининг методик тайёргарлигини амалга оширади, иккинчи томондан эса, унинг шахсий методик маҳоратини оширишга йўналтирилган тадбирлар тизимида иштирок этади.

Юқори даражадаги маҳорат ўзида билим, малака, кўникма ва одатий ҳаракатлар тизимини қамраб олади. Жисмоний тайёргарлик бўйича методик маҳорат взвод командири ёки ўқи-тувчидан жисмоний машқларни ўргатиш жараёнининг моҳияти ва унинг мазмунини, машғулотларни ташкил этиш бўйича амалий малака ва маҳоратларни эгаллашни ҳамда уларни ўтказиш методи-ка-сини яхши ва мустақкам билишни назарда тутди.

Б и л и м – бу жисмоний машқларга ўргатиш амалиёти ва назариясига тааллуқли ҳодисалар, тушунчалар, қоида ва объектив қонуниятларнинг хотирага тўғри қабул қилиниши ва мустақкам-ла-ниши. Булар асосида взвод командири ёки ўқитувчи қўл остидагиларнинг таълими бўйи-ча амалий хулосалар қилади. Билим асосида усул ва ҳаракат-лар-ни ўзида қамраб олувчи малакалар ҳосил бўлади. Жисмоний

тайёргар-лик ҳақидаги билимлар малака ёрдамида шуғулланувчиларга етка-зи-лади, сингдирилади, машқларни бажаришга қодирлик шакллана-ди, жисмоний ва иродавий хислатлар ривожланади, таълим олув-чи-ларнинг фаолияти ташкиллаштирилади.

Маҳорат – ўзида бир қатор малакаларни қамраб олади ва улар билан қиёслаганда катта ҳаракатчанликка, ҳаракатларни бажаришни ижодга, санъатга айлантириш имкониятига эга бўлиб, онгли харак-тер касб этади. Билим, малака ва маҳорат ўртасида чамбарчас алоқа ва ўзаро боғлиқлик мавжуд. Малака ва маҳорат билим асосида пайдо бўлиб, ўз навбатида, билимларни чуқурлаштиради, уларни бир қадар пишиқ ва керакли томонга ўзгара оладиган қилади. Маҳорат орқали билимни амалиёт билан боғлаш рўй беради.

Жисмоний тайёргарлик ва спорт жараёнида қуйидаги педагогик вазифалар ҳал қилинади: таълим, соғломлаштириш ва тарбия. Бунда ўқитувчи ёки взвод командири жисмоний машқларни ўргатиш жараёни учун ўзига хос ҳисобланган тегишли билим, малака ва маҳоратдан фойдаланади.

Таълимга оид билим, малака ва маҳорат жисмоний машқларни ўргатиш жараёнини бошқариш учун зарур элементлар ҳисобланади. Ўқитувчидан ёки взвод командиридан жисмоний тайёргарликнинг мақсади ва вазифасини, ҳарбий хизматчи ва ходимларнинг жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган талабларни, шахсий таркибнинг жанговар тайёргарлигини такомиллаштиришда жисмоний тайёргарликнинг ролини билиш талаб этилади. Таълимда жисмоний хислатлар ва ҳаракат малакаларини шакллантиришнинг объектив қонуниятларини, жисмоний машқ-лар-ни бажариш техникасининг асосларини билиш жуда муҳим. Ўқи-тувчига, шунингдек, машғулотларни ташкил қилиш ва уларни ўтка-зиш методикаси: таълим принциплари ва методлари, режалаш-ти-риш, жисмоний тайёргарликни назорат ҳамда баҳолаш ва бошқа билимларни эгаллаш зарур.

Жисмоний машқларни ўргатиш машғулотларини ўтказишда малака ҳам катта аҳамият касб этади. Ушбу малакага машқни амалий кўрсатиш ва тушунтириш, хатоларнинг олдини олиш ва тузатиш, ёрдам кўрсатиш ва страховка, машқнинг бажарилиш сифатини баҳолаш, ўргатишда метод ва методик усулларни қўллаш, машғулотнинг зичлиги ва жисмоний зўриқишни тартибга солиш ва бошқалар киради.

Шунингдек, ўқитувчи ёки взвод командири машғулотни таш-кил қилиш ва шуғулланувчиларни бошқариш, жумладан команда бериш, танбеҳ беришни билиш, дарс жараёнида ва мустақил тайёр-гарлик вақтида ўзлаштириши сўст тингловчи ва курсантларни ўрга-тишни ташкил қилиш, шуғулланувчиларнинг жисмоний ва методик тайёрланганлигини назорат қилиш ҳамда баҳолаш ва бошқа мала-ка-ларни эгаллаши лозим.

Спорт ишларини самарали ташкил қилиш ва бошқариш учун ҳарбий хизматчи спорт ташкилотчиси мажбуриятларини бажариш, спорт жамоаларида машғулотлар,

спорт ўйинлари турлари бўйича мусо-бақалар ўтказиш, спорт комплекси бўйича ҳўжалик ишларида ва мусобақаларда ҳакамлик қилиш малакаларига эга бўлиши керак.

Спорт ва жисмоний тайёргарлик бўйича ўқув ҳужжатларини тайёрлаш борасидаги малака ва маҳорат алоҳида гуруҳга тааллуқли. Улар: машғулотларни ўтказиш учун фан бўйича ўқув-методик мажмуа, режа-конспект, жисмоний тайёр-гарлик бўлимлари бўйича машғулотлар режалари (поурочных планов) ва машғулотлар жадвалини ишлаб чиқиш; жисмоний тайёр-гарликни текшириш ва баҳолаш бўйича ҳужжатларни тўлдириш; взвод ва гуруҳларда спорт тадбирларини режалаштириш, мусобақа-ларни ташкиллаштириш ва ўтказиш, спорт жамоалари фаолияти режаларини тузишни қамраб олади.

Тингловчи ва курсантларнинг меҳнат малакаларини эгаллаш-лари машғулот жойи, спорт инвентарлари ва анжомларини тайёр-лашда взвод командирига машғулотнинг моддий таъминоти бўйича қўл остидагиларнинг фаолиятини бошқариш имкониятини яратади. У машғулот ва мусобақалар ўтказиш учун жой тайёрлаш (спорт майдонини белгилаш, кросс масофасини ўлчаш, ва бошқалар), жиҳозлаш ва спорт инвентарларининг таъмири бўйича (ўқув қуроли таъмири ва шунга ўхшаш), мусобақа ва машғулот ўтказишнинг оддий жойлар қурилиши (гимнастика снарядлари, волейбол май-дони, сакраш учун чуқурлик ва ҳоказо) бўйича аниқ малака ва маҳоратга эга бўлиши лозим.

Соғломлаштириш (санитарно-гигиеник)га оид билим, малака ва маҳорат жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотларнинг ўрганувчилар организмга таъсирини назорат қилиш, жароҳат-ла-ниш ва бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш, зарурат туғилганда эса шуғулланувчиларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш имконини беради. Бунинг учун взвод командири ёки ўқитувчи жисмоний тайёргарлик ва спортнинг анатом-физиологик асосини, гигиена асос-ларини, шифокор назорати ва ўзини ўзи назорат қилиш, спорт массажи (уқалаш) ва ўзини ўзи массаж қилишни билиши керак. У лат ейиш, пай чўзилиши, қуёш ва иссиқ уриши, чиқиш-синиш, кўйиш ва совуқ уришида биринчи тиббий ёрдам кўрсатишни, шу-нинг-дек, сунъий нафас олдириш усулларини бажаришни билиши лозим.

Массаж ва ўзини ўзи массаж қилиш, тиббий назорат (пульсни, нафас олиш тезлигини, тананинг оғирлигини, чарчоқ аломатлари бўйича жисмоний зўриқишни аниқлаш), шахсий ва умумий гигиена (организмни чиниқтириш, тик қомат ва саф батартиблигини шакл-лантириш, расионал нафас олишни ҳосил қилиш), малака жисмоний машқларга ўргатиш жараёнида ҳаракат кўникмаларини шакллан-тириш борасида максимал натижаларга эришиш учун, ўрганувчилар соғлиғини сақлаш ва организмнинг функционал имкониятларини ривожлантиришда алоҳида аҳамият касб этади.

Тарбиявий ишларда билим, малака ва маҳорат взвод командири ёки ўқитувчига тингловчи ва курсантларни тарбиялаш билан жис-моний машқларга ўргатишнинг яхлит бирлигини амалга ошириш учун керак. Улар асосида тарбиявий ишларнинг умумий билим, малака ва маҳорати ётган бўлиб, взвод командири ёки ўқитувчи буларни қўл остидагиларга таълим бериш борасидаги ўз фаолияти жараёнида эгаллаб боради.

Ўргатувчи мураббий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот-ларда тарбиявий ишларнинг ўзига хос хусусиятларини, ҳарбий хизматчиларни психологик, ахлоқий-сиёсий ҳамда ватанпарварлик руҳида тайёр-лаш-даги роли ва аҳамиятини билиши лозим. У жисмоний восита-ларни қўллаган ҳолда қўл остидагиларда руҳий-жанговар сифат-лар-ни шакллантириши, ходимларнинг жисмоний жиҳатдан такомиллашуви, спорт машғулотларига мунтазам равишда қатнашиш-лари-га ҳаракат қилиши, жисмоний тайёрланганликнинг муҳимли-ги-ни тушунтириш бўйича тарбиявий тадбирларни ташкил қилиши керак.

Шунингдек, бу борада (жисмоний тарбия ва спорт бўйича) тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш малака ва маҳоратини эгаллаш катта аҳамиятга эга. Бундай ишларга маърузалар ва суҳ-батлар ўтказиш, видеофильмлар, плакатлар, шiorлар, чақириқлар тайёрлаш, мусобақалар натижаларини расмийлаштириб бориш ва бошқалар киради.

Машғулот олиб борувчи взвод командири ёки ўқитувчиларнинг педагогик билим, малака ва маҳоратларининг мазмуни тингловчи ва курсантлар билан жисмоний тайёргарликни ташкил қилиш ҳамда ўтказиш бўйича функционал мажбуриятлари билан мос келиши лозим. Улар жисмоний тайёргарлик бўйича МГ ва қўмондонлик буйруқлари ва йўриқ-номалари билан белгиланади ҳамда таълим дастури асосида аниқлаштирилади. Билим, малака ва маҳоратнинг юқори даражаси жисмоний тайёргарлик бўйича тингловчи ва курсантларни тарбия-лаш ва ўқитишда ҳал қилувчи омил бўлиб, взвод командири ёки ўқитувчининг методик маҳоратини белгилайди. Шу сабаб ҳарбий хизматчилар орасида жисмоний тайёргарликнинг аҳамиятини ошириш муҳим аҳамият касб этади. Зеро мамлакат тараққиёти ва юксак ҳушёрлик юксак жисмоний тайёргарликнинг асосидир.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Минх А.А., Малишева И.Н. Умумий ва спорт гигиенаси асослари. – Т., 1981.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулоти назарий асослари. – Т., 2005
3. Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших сержантских курсов. Диссер-та-ция на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. – Т., 2006.