

FUNKSIONAL KO'PKURASHNING HARBIY XIZMATCHILARNI JISMONIY SIFATLARI YUKSALTIRISHDAGI O'RNI

Atashayxov.A

Jamoat xavfsizligi universiteti dotsenti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada funksional ko'pkurash, uning salomatlikdagi o'rni shuningdek, Funksional ko'pkurashning harbiy xizmatchilarni jismoniy sifatlari yuksaltirishdagi hissasi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *Energiya, sport, harbiy xizmat, sog'lik, jismoniy imkoniyat, judo, sambo, jiu-jitsu, fizik, raqib taktik, harbiy ko'rik.*

Funksional ko'pkurash – bu ko'p energiya talab qiluvchi, ko'p bo'g'imli harakatlardan foydalanadigan sport turi bo'lib, u erkin og'irlikdagi mashqlar, shaxsiy tana og'irligi bilan mashqlar, siklik (kardio) mashqlardan foydalangan holda maxsus tuzilgan komplekslar to'plamlarini birlashtirib, bir vaqt davomida uzluksiz bajarishlarni o'z ichiga oladi. Ushbu sport turining asosiy vazifasi – tananing turli tizimlarini jadal rivojlantirish va umumiy sog'likni mustahkamlashdan iborat. Kombinatsiyalashgan mashqlar ishtirokchilarni chiniqtirish, ularni chidamlilik darajasini oshirish, jismoniy imkoniyatlarini har qanday yuklamaga moslashtirish.

Mashqlar komplekslarini ishlab chiqishning asosi bu ko'p funktsionallik tamoyilidir, bu esa tananing barcha funksiyalarini raqobat yo'li bilan ishlatish va jismoniy jihatdan eng yaxshi tayyorlangan sportchilarni aniqlash imkonini beradi. Jismoniy qobiliyatlarni oshirish va rivojlantirish hamda har qanday holatlarga moslashtirish qobiliyati funksional har qanday sharoitlarda, har qanday yuklamalarga moslashuvchanlik funksional afzalligidir. Funksional ko'ppirralilik ko'nikmalarga erishish orqali zarur bo'lgan boshqa barcha sport turlari uchun ham foydali bo'ladi.

Funksional ko'pkurash, sportga oid bir turdir. Bu turi judo, sambo va jiu-jitsu kabi g'oyaviy sportlar orqali o'rganish mumkin. Funksional ko'pkurashda, qarshiga kelgan raqibning qo'llaridan, penjalaridan yoki boshqalaridan foydalanib uni yo'qotish va o'rnatishni o'rganishga asoslangan. Funksional ko'pkurashni o'rganish uchun erkak yoki ayol bo'lishga cheklov qo'yilmagan. Bu sportda kuchli va yetuk odamlar ham qatnashadilar. Ko'pkurashning asosiy maqsadi qarshilangan raqibni tezlik bilan yo'qotish va uning ustida garov qilishdir.

Bu turda mushuklar, jangchiqlar va boshqa maxsus kiyimlarning ishlari va harakatlari amalga oshiriladi. Raqibning tartibi, istiqboli va tezligi ham muhimdir. Funksional ko'pkurashning ustunligini hisoblash uchun raqibning eng kam miqdordagi sutkalik urinishlarni topishi kerak. Funksional ko'pkurash judo va sambo bilan bir xil emas, chunki bu sportda yolg'onlar bilan ishlanmaydi. Raqibning belsoyini tutmasi ham mumkin emas. Judo va sambo bilan farqi shundaki, funksional ko'pkurashda raqibni tepalashtirish uchun

o'z kuchlaridan foydalanishga ruxsat beriladi. Funksional ko'pkurash sportchilar uchun samarali bo'lib, ko'p qadamlar va qo'llar harakati, kuchli urinish va raqibning ustida yo'qotishni o'rganishga yordam beradi. Bu sportda boshqa sportlardan olingan taktikalar va qo'llanmalar ham ishlatilishi mumkin. Funksional ko'pkurashning amaliyot va jangchilik tarbiyasida judo, sambo, jiu-jitsu, boks va boshqa sportlar asosida tuzilgan turli janglarni o'rganish lozim. Bu sportga qiziqishni oshirish uchun yoshdan ham katta odamlar ishtirok etishi mumkin.

Funksional ko'pkurash o'yinchilar uchun fizikî va taktikî tayyorlikni talab qiladi. Funksional ko'pkurash o'yinida o'yinchilar jamoa sifatida birgalikda ishlaydilar va o'yin planini amalga oshirish uchun bir-biriga qo'llarini uzatishlari kerak bo'ladi. Bunda har bir o'yinchining maqsadi doimiy ravishda jamoaga yordam berish va g'ayratni bildirishdir. Bu turlardagi o'yinchilar, fizikî tayyorliklarini yuqori darajada saqlashlari kerak bo'lganligi sababli, turli mashqlar bilan shug'ullanadilar. Ular shuningdek, qobiliyatlarini rivojlantirishga ham e'tibor qaratadilar, masalan, tezlik, kuchli halqalar va jismning boshqa ko'p taraflarini rivojlantirish. Taktikî tayyorlikning muhim ahamiyati ham funksional ko'pkurashda yuqorida kelgan sabablarga asoslangan hisoblanadi. O'yinchilar jamoaning strategiyasini to'g'ri bajarmalari uchun takomillashtirilgan yurishlarda ishtirok etadilar. Bunda o'yinchilar o'zlarini qog'ozga olish va qog'ozni boshqarish, o'yin planini amalga oshirish va jamoaning yurish tizimini mustahkamlash uchun taktikalar bilan ta'minlashlari kerak bo'ladi. Funksional ko'pkurashning bir narsasi ham jamoa a'zolarining bir-biriga ijobiy ta'sir ko'rsatishi va hamkorlik qilishi zarur bo'ladiganligidir. O'yin davomida, o'yinchilarning bir-biriga yo'naltirmalari, yordam berishlari va maqsadlariga erishish uchun o'zlarini qurban qilishlari kerak bo'ladi. Bu esa umumiygina jamoaning yutuqlariga yo'naltiradi va uning muvaffaqiyat darajasini oshiradi. Funksional ko'pkurashning harbiy xizmatchilarni jismoniy hayotidagi o'rni juda muhimdir. Jismoniy sifatlarni yuksaltish, ularga fiziksel quvvat va kuchni oshirishga yordam beradi, bu esa ularning harbiy vazifalarini muvaffaqiyatli bajarishlariga asos bo'ladi. Jismoniy sifatlarni yuksaltishning bir necha turlari mavjud.

Birinchi, jismoniy mashqlar va sport faoliyatlari orqali kasalliklarni oldini olish va sog'lom hayotni ta'minlashdir. Masalan, harbiy xizmatchilarga tayyorlangan sport komplekslarida tashkil etilgan mashqlar orqali ularning kardiovaskulyar tizimini kuchaytirishi mumkin bo'ladi.

Ikkinchi, jismoniy sifatlarni ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Ko'nikmalar zamonaviy voqealarga tez reaksiya qila oladigan va ishonchli qo'llanma bilan ishlaydigan harbiy xizmat a'zolaridan keyingi hajmda yosh fuqarolardir. Jismoniy sifatlarni orttikda ko'nikmalar esa kuchayadi va ularning faoliyatida rivojlanishni ta'minlaydi.

Uchinchi holatda, jismoniy sifatlarni harbiy xizmatchilarga ishga yordam beradi. Harbiy vazifalar, qo'llab-quvvatlash va jasorat talab qiladi. Jismoniy sifatlarni oshirgan harbiy xizmatchilar esa bu vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishlari uchun kerakli quvvatlarga ega bo'lishadi.

Jismoniy sifatlarni yuksaltish, harbiy xizmatchilarning energiya darajasini ham oshiradi. Ularning jismoniy mashqlar va sport faoliyatlari orqali endorfin hormonining ajralmas tuzilishi kuchayadi va ularning umumiy hayotda yuqori energiya darajasini saqlashiga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yuksaltish harbiy xizmatchilar uchun jismoniy va ruhiy sog'lomlikning asosiy ko'rsatkichlari bilan birga, ularning ishonchli, samarali va muvaffaqiyatli harbiy xizmatni amalga oshirishlariga ham yordam beradi.

Funksional ko'pkurash, harbiy xizmatga oid bir turi bo'lib, jismoniy sifatlarni oshirish va rivojlantirishga qaratilgan. Bu turi sportning boshqa turdagi o'yinlardan ajralib turadi. Funksional ko'pkurashda, jismoniy kuchni oshirish uchun turli xil usullar va harakatlar ishlatiladi. Bu usullar qo'l, yo'l, to'sqin, pichqiriq va boshqa asboblardan orqali bajarilishi mumkin bo'ladi. Harbiy xizmatda foydali bo'lishi uchun funksional ko'pkurashning amaliy qismi ham aniq belgilangan qoidalarga muvofiq amalga oshirilishi lozim. Funksional ko'pkurashning asosiy maqsadi harbiy xizmatchilarni jismoniy ravishda yuksaltirib, ularni quvvatli va kuchli qilib yaratishdir. Bu sportning davlatlararo darajada ham ommalashtirilganligi sababli har bir mamlakatning harbiy kuchlari uni ta'minlash uchun funksional ko'pkurashga katta ahamiyat bergan. Jismoniy ravishning yanada yuqori darajada bo'lishi funksional ko'pkurashni mo'tadillik bilan bajarishdan o'tkazib beradi. Bu sportning jismoniy mashqlarini bajarish va harbiy xizmatda qo'llaniladigan kasalliklarga qarshi to'sqin va tarqalib, shaxsiy himoyalarni bartaraf qilish imkoniyatini beradi.

Bundan tashqari, funksional ko'pkurash jismoniy mashqlarni bajarish orqali harbiy xizmatdagi taktika va strategiyalarni ham rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu sportda o'rganilgan qobiliyatlar harbiy operatsiyalarda ishlatilishi mumkin bo'lib, harbiy xizmatchilar uchun mustahkamlik va bevosita foydalanish imkonini yaratadi. Funksional ko'pkurash, jismoniy sifatlarni oshirish bilan birga, tarkibida g'alaba ham talab etadi. Harbiy xizmat uchun maxsus tayyorlanuvchanlik, ishonchliroqlik va jadal bo'lishni talab qiladi. Bu esa funksional ko'pkurash orqali erkinlik, tahdidlarga qarshi durish va yuksak samaradorlikka erishish bilan bog'liqdir.

Umumiy ravishda aytib o'tganda, funksional ko'pkurash sportga oid bir tur bo'lib, harbiy xizmatchilar uchun jismoniy sifatlarni yuksaltirishi va jismoniy mashqlar, taktika va strategiyalar bilan birga, harbiy xizmat uchun tayyorlanuvchanlikni oshirishi bilan ajralib turadi.

Harbiylar uchun ko'pkurash bu, ularning fiziksel va mental kuchlarini oshirish, rivojlanishi va qo'llab-quvvatlashi uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan bir muhitni yaratishda yordam beradi. Funksional ko'pkurash harbiylarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Ular jismoniy mashqlarni amalga oshirish, yog'ochlik, kuchli ko'rinish va rivojlanishni ta'minlashga qaratilgan holda faol hisoblanadilar. Bu turdagi ko'pkurashning asosiy maqsadi harbiy xizmatchilarning fiziksel yoki sport mashg'ulotlariga to'g'ri tayyorlashdir. Funksional ko'pkurash harbiylarning hayotida jismoniy va zihniy tarkibiy qismiga ham e'tibor beradi. Ular nutq, xotira va sabr yeteneklarini rivojlantirishda ham ishlatiladilar. Bunday turdagi ko'pkurashning asosiy maqsadi harbiy xizmatchilarni

jismoniy ravishda tayyorlashdan ko'ra, ularning intellektual va psixologik holatini ham takomillashtirishdir. Funktsional kopkurash harbiylarga turli ko'rinishlarda maslahat berishi mumkin bo'lgan kasalliklarni oldini olish imkonini beradi. Bu turdagi kopkurashning asosiy maqsadi, harbiy xizmatchilarning jismoniy holatini takomillashtirish, urushlarda yoki boshqa jarayonlarda o'tkazadigan zirhni optimallashtirish va xavfsizlikni ta'minlashdir.

Bundan tashqari, funktsional kopkurash harbiylar uchun yaxshi bir ko'priq bo'lib, ularni jamoa ruhida birgalikda ishlashga o'rgatadi. Ular orasida hamkorlik, hamjihatlik va komandalararo ishbilarmonlik kabi jismoniy faoliyatning muhim qismlari bo'ladi. Bu turdagi kopkurashning asosiy maqsadi harbiy xizmatni birlashtirish va ularning jamoaviy muhitda samarali ishlashini ta'minlashdir. Bundan tashqari, funktsional kopkurash harbiylarga qudrat va kuch yetarli holatda foydalanish imkonini beradi. Ular qo'shimcha kasalliklar bilan shug'ullanmoqchi bo'lganda yoki zaxiralarni ozod etish uchun zarur bo'lganda qo'llaniladi. Bu turdagi kopkurashning asosiy maqsadi harbiy xizmatchilarni jismoniy ravishda mustahkamlaydi va ularning vazifalariga to'g'ri keladigan qudrati va kuchini ta'minlashdir. Bundan tashqari, funktsional kopkurash harbiylarning jismoniy hayotida intellektual rivojlanishga ham yordam beradi. Ular jismoniy mashqlarni amalga oshirish va qo'llab-quvvatlash jarayonlarida o'rganish, qaror qabul qilish va muammolarni yechishni o'rganadilar. Bu turdagi kopkurashning asosiy maqsadi harbiy xizmatchilarni jismoniy va zihniy ravishda rivojlantirishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" -2015-yil.
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" -2013-yil.
3. Алагиров А.К. Комплексное вариативное использование внешних сил управляющего воздействия в тренировочном процессе метателей диска: автореф. дис. ... канд. пед. наук: КБГУ им. Х.М. Бербекова. - Нальчик, 2001. - 26 с
4. R. Samarov, U. Qodirov, F. Fazliyev. Harbiylik sharaflari kasb. - Toshkent, 2006. 62-b.
5. А.В. Пастушков «Актуальные проблемы социально психологической адаптации военнослужащих в вооруженных силах Российской Федерации». - журнал «Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена», № 33, том 12, 2007.
6. Исмаилов К. А. ПРЕПОДАВАНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В УЗБЕКИСТАНЕ (НА ПРИМЕРЕ КОКАНДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА) //Страны. Языки. Культура: сборник материалов XI-й международной научно-практической конференции/Под ред. проф. Абуевой НН Махачкала: ДГТУ. 366 с. – 2019. – Т. 19. – С. 127.