

ЧАҚИРУВГА ҚАДАР БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИҚДА АМАЛИЙ-ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

М.Хажиев
Ш.Шаропов
И.Турдиматов

Фарғона давлат университети ҳарбий таълим факультети

Аннотация: *Мазкур мақолада чақирувга қадар бошланғич тайёргарликда амалий жисмоний тайёргарлик машғулотларини ташкил этиши ва уларни ўтказиши услубиёти тўғрисида сўз юритилади.*

Таянч сўзлар: *Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик, амалий жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, антропометрик маълумотлар, маънавий баркамол, жисмоний юклама.*

Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик ва ҳарбий- ватанпарварлик тарбияси ёшларни Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари сафидаги ҳарбий хизматга тайёрлаш тизимининг таркибий бир қисми бўлиб ҳисобланади ва Ўзбекистон Республикасининг барча умумий ўрта таълим мактаблари ва ўрта махсус касб-хунар коллежлари ҳамда академик лицейларида мажбурий тарзда олиб борилади.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг, ёшларнинг чақирувга қадар бошланғич тайёргарлиги ва ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясининг ташкилий ҳуқуқий асоси яратилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2014 йил 18-декабрдаги 348-сонли “Ўзбекистон Республикаси ёшларини ҳарбий хизматга тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарори тасдиқланган. Мазкур қарорнинг иловасига биноан, “Чақирувга қадар бошланғич тайёргарликни ташкил этиш ва уни амалга ошириш тартиби тўғрисида”ги Низом ишлаб чиқилган. Шунингдек, 2018 йил 12-декабрда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларни ватанпарварлик руҳида ва жисмоний тарбиялаш ҳамда чақирилувчиларни ҳарбий-техник мутахассисликлар бўйича тайёрлаш тартибини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори қабул қилинди.

Бугунги кундаги вазият ёшларнинг Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлиги ва ҳарбий- ватанпарварлик тарбиясига алоҳида эътибор билан ёндошишни талаб этмоқда. Чунки, мамлакатимизнинг равнақи, унинг эртанги кунги ҳавфсизлиги, айнан бугунги ёшлар зиммасидадир.

Бу долзарб вазифаларни бажаришда Чақирикқа қадар бошланғич тайёргарлик машғулотлари муҳим рол ўйнайди. Ўқув дастурининг амалий-жисмоний тайёргарлик бўлими айнан чақирилувчи ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ҳарбий хизмат талаблари даражасига етказиш учун мўлжалланган.

Ж и с м о н и й р и в о ж л а н и ш - бу, инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши, ташқи кўриниши ва қоматининг ўзгариш жараёнидир.

Ривожланиш даврини *уч фазага* ажратиш мумкин: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисмоний имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунларига - организм ва унинг яшаш шароитлари бирлиги қонунига, қомат ва тузилиш(структура) ўзгаришларининг бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секин миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Бошқача айтганда, жисмоний ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Чақириққа қадар бошланғич тайёргарликнинг амалий-жисмоний тайёргарлик машғулотларида махсус олдиндан ишлаб чиқиб қўлланиладиган жисмоний машқлар тизимидан, табиатни соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар қўшиб фойдаланилади. Харакат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш, харакат сифатларини ривожлантириш ҳамда хар томонлама функционал ривожланган организмни такомиллаштириш учун махсус билимлардан фойдаланиш ҳарбий хизмат ва жамият талабларига мувофиқлаштирилади. Наслдан-наслга ўтадиган табиий ҳаётий кучлар, жисмоний қобилиятлар ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш хар қайси ўқувчи учун насиб бўлмаслигини, аммо хар қандай ўқувчи ўз организмнинг жисмоний ривожланишига виждонан, системали, мақсадга мувофиқ равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этишишимиз лозим.

Жисмоний *ривожланишнинг* шиддатли (*кескин*) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёшдаги даврда давом этади.

Амалиётда *жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари* деган иборага дуч келамиз. Бу одам танаси ва унинг аъзоларини ўлчаш орқали мутахассиснинг ўзини, унда шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши хақидаги *антропометрик маълумотлардир*.

Жисмоний ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, ўқувчи ўзида камол топтирадиган фазилатлар ва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга кўп жихатдан боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш - жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир.

Шундай қилиб, ўқувчиларни ижтимоий шароитлари жисмоний ривож ланишида ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида меҳнат билан тарбия, чунончи, жисмоний тарбия муҳим рол ўйнайди.

Амалий-жисмоний тайёргарлик тизимига умумий вазифалар қўйилган бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

а) чақирилувчи организми форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятни ҳар томонлама камолга етказиш, *соғликни мустаҳкамлаш*;

б) армия шароитида ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва қўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик *махсус билимларни* шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Шарк мутафаккирлари *маънавий баркамол*, комил инсон масаласига азал азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатлардан улуғи таннинг, инсон жисмининг баркамоллигидадир дейилган. Инсонни матонати, диёнати, риёзати, каноати, илм, сабр, интизом, нафс, виждон, ҳаққоният, назарий ибрат, ифқат, ҳаё, идрок, зақо, иқтисод, итоат, ҳаққунослик, ҳайрихоҳлик, муносилик, садокат, адолат, муҳаббат, олий ҳимматлик, авф, ватанни севиш каби ижобий ҳислатлар (А.Авлоний. “Турки гулистон ёхуд ахлоқ” Тошкент “Ўқитувчи”1992 .13.бет) га фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлиликлари орқали эришилади деб қаралган.

Амалий-жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаси - бу амалий бажариладиган жисмоний машқлар бўлиб ҳисобланади.

Амалий-жисмоний тайёргарлик қуйидаги шаклларда амалга оширилади: Ўқув машғулотлари, эрталабки бадантарбия, оммавий спорт турлари, жисмоний машғулотлар ва ўқув-дала йиғинидаги ўқув машғулотлари.

Ўрта таълим ўқув юртлирида амалий-жисмоний тайёргарлик ўқувчиларни ўқитиш, ривожлантириш ва тарбиялаш услублари ва услубий усуллари йиғиндисини ўз ичига оладиган услубиёт бўйича ташкил қилинади ва ўтказилади.

Ўқитиш ўқувчиларда амалий ҳаракатланиш қўникмаларини шакллантиришга, назорат билимларини эгаллашга, уларга ташкилий - услубий қобилиятларини сингдиришга қаратилган.

Ривожлантириш - ўқувчиларда жисмоний ва махсус сифатларни шакллантиришга, соғликни мустаҳкамлаш ва антропометрик кўрсаткичларни яхшилашга қаратилган.

Тарбиялаш - жисмоний тайёргарлик жараёнида ўқувчиларнинг ахлоқий - маънавий ва руҳий ҳислатларининг шаклланишига, уларнинг аҳиллигини оширишга қаратилган. Амалий-жисмоний машқларга ўқитиш танишиш, ўрганиш ва такомиллаштиришни ўз ичига олади.

Танишиш - таҳсил олувчиларда ўрганиладиган машқ ҳақида тўғри тасаввурни яратишга ёрдам беради.

Танишиш учун қуйидагилар зарур;

- Машқни айтиш;

- Намунали кўрсатиб бериш;

-Машқ бажарилиши техникаси ва вазифасини тушунтириш.

- Зарурият бўлганда машқни бажаришни тушунтириб, қисмлар ёки бўлимлар бўйича кўрсатиш.

Танишиш жараёнида шуғулланувчилар билан машқларни бажариб кўриш мумкин.

Ўрганиш – таҳсил олувчиларда янги ҳаракатлантирувчи кўникмаларни шакллантиришга қаратилган, бунда шуғулланувчилар тайёргарлигига ва машқлар мураккаблигига кўра қуйидаги ўрганиш усуллари қўлланилади:

-бутунлигича, агар машқ мураккаб бўлмаса ёки уни элементлари (қисм) бўйича бажариш имкони бўлмаса;

- қисмлари бўйича, агар машқ мураккаб бўлса ва уни алоҳида элементларга (белгиларга) бўлиш мумкин бўлса;

-бўлимлар бўйича, агар машқ мураккаб бўлса ва уни кўрсатишлар билан бажариш мумкин бўлса;

-тайёрлов машқлари ёрдамида, агар машқни мураккаблиги туфайли бутунлигича ва қисмларга бўлиб бажаришни иложи бўлмаса;

Такомиллаштириш таҳсил олувчиларда ҳаракатлантирувчи кўникма ва қобилиятларни мустаҳкамлашга қаратилган. Ўқувчиларни жисмоний машқларни бажаришда такомиллаштириш, жисмоний ва махсус сифатларни ривожлантириш доимий жисмоний машқлар бажариш билан таъминланади.

Машқ қилишнинг асосий услублари бўлиб қуйидагилар ҳисобланади:

Бир маромда, такрорлаш, алмаштириш, вақти билан машқ қилиш, назорат қилиш ва мусобақавий.

Амалий-жисмоний тайёргарлик бўйича барча машғулотлар катта зичлик ва юклама билан ўтказилиши керак. Зичлик машқларни бажаришга кетган вақтнинг, машғулотни бутун вақтига бўлган вақтнинг муносабати билан тавсифланади ва фоизларда ўлчанади. Масалан, машғулотда – 50 дақиқа ичида ўқувчи машқни 40 дақиқа бажаради. Машғулот зичлиги:

$$(40:50) \times 100 = 80\%$$

Жисмоний юклама деганда жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига бўлган таъсири даражаси тушунилади. У бир дақиқада юрак қисқариши пульсининг тезлиги бўйича аниқланади. Юклама бўлиши мумкин;

- куйи - 1 дақиқада 130 мартагача,

- ўрта - 130 - 160 марта,

- юқори - 150 - 180 марта,

- максимал - 180 мартадан ортиқ.

Жисмоний юклама ва зичлик ўқитиш вазифалари босқичларига, таҳсил олувчилар тайёргарланганлиги даражаси ва ёшига тўғри келиши керак.

Жисмоний юклама ва зичликни оширишга қуйидагича эришилади:

- сафланишга вақтни қисқартириш;

- қисқа ва аниқ тушунтиришлар;

- такрорлаш сонини, бажариш тезлигини, юкламаларни ошириш;

- дам олиш вақтини тартибга солиш;
- айланма машқ қилиш ва мусобақавий услубни қўллаш;
- тренажёр, инвентардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш.

Ўқитиш жараёнида юзага келадиган хатолар қуйидаги кетма – кетликда тўғриланади:

Гуруҳ билан ўқитишда – бошида, кейин кўп такрорланадиган;

- Индивидуал ўқитишда – бошида сезиларли хатолар, кейин иккинчи даражалилар.

Хатолар олдини олиш қуйидагича таъминланади:

- техникани аниқ кўрсатиш ва тушунтириш;

Дастлабки тўғри ўргатиш;

- Тайёрлов машқларидан фойдаланиш;

- сифатли ва ўз вақтида ёрдам кўрсатиш.

Амалий-жисмоний тайёргарликда психик сифатларни тарбиялаш қуйидагича таъминланади:

- Ишонтириш услуби, мисол, мусобақа, тақдирлаш, жалб қилиш орқали ва жамоанинг таъсирида;

- тарбиялаш сифатларидаги ўзгаришларни объектив баҳолаш;

- психик хислатлар юқори даражада намоён бўладиган машқларни танлаш,

- психик хислатларни тарбиялашга ёрдам берувчи машқларни бажаришда оқилона услубий усулларни қўллаш.

Амалий-жисмоний тайёргарлик жараёнида, бундан ташқари амалиётлилик, мужассамлик, тизимлилик, мақсадга мувофиқлик ва ўқув жараёнининг ҳарбий тайёргарликка йўналтирилганлиги текширувдан ўтказилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. “Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик” дарслиги, Тошкент, “Ўқитувчи” нашриёти, 2005 йил.

2. Жисмоний тайёргарлик бўйича қўлланма, Тошкент, Ҳарбий нашриёт, 2014 йил.

3. А.Авлоний. “Турки гулистон ёхуд ахлоқ” Тошкент, “Ўқитувчи”, 1992 йил.

4. Ўзбекистон Республикасининг ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш Концепсияси, 2018 йил 23 февраль.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларни ватанпарварлик руҳида ва жисмоний тарбиялаш ҳамда чақирилувчиларни ҳарбий-техник мутахассисликлар бўйича тайёрлаш тартибини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори, 2018 йил 12-декабрь.