

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11047756>

## KURSANTLARNI JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA GIMNASTIKANING ROLI

**O‘razov Sobir Saparbayevich**  
O‘R QK Akademiyasi O‘qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kursantlarning jismoniy sifatini rivojlantirishda gimnastikani roli to‘g‘risida so‘z yuritilgan bo‘lib, gimnastikani rivojlantirish shakl, metod va vositalarini amaliyotga keng joriy etish zarurati masalalariga bag‘ishlangan.

**Tayanch tushunchalar:** kursant, jismoniy, sifat, mashg‘ulot, rivojlantirish, gimnastika, metod, sport.

**Аннотация:** Данная статья рассказывает о роли гимнастики в развитии физических качеств курсантов, а также посвящена вопросам необходимости широкого внедрения в практику форм, методов и средств развития гимнастики.

**Ключевые слова:** курсант, физическая сила, качество, тренировка, развитие, гимнастика, метод, спорт.

**Abstract:** This article talks about the role of gymnastics in the development of physical qualities of cadets, and also addresses the need for widespread introduction into practice of forms, methods and means of development of gymnastics.

**Key words:** cadet, physical strength, quality, training, development, gymnastics, method, sport.

Mamlakatni mudofaa qobiliyatiga, prezidentimiz - Qurolli Kuchlarimiz Oliy bosh Qo‘mondoni va butun o‘zbek xalqi qurolli kuchlarga juda katta g‘amxo‘rlik va e‘tibor bilan qaramoqda. O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari har doim tashqi agressiya kuchlarini qaytarishga shay xolda turibdi. Zamonaviy jangovar texnika va harbiy xizmatchilarning ishtirokisiz, ruhiy va jismoniy sifatlarsiz, jangda hech narsaga erishib bo‘lmaydi. Shuning uchun O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlariga katta e‘tibor qaratilib, jangovar tayyorgarlikni takomillashtirish, xar doim izlanishda bo‘lish, kursant va tinglovchilarni yuqori ruhiy va jismoniy tayyorgarligini oshirish, qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshirish, zamonaviy jang sharoitiga moslashtirish asosiy vazifalardan biridir.

Gimnastika mashg‘ulotlari kursantlarning chaqqonlik, kuchlilik va kuch

ishlatiladigan chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal ola bilish, dovyuraklik va qat'iyatlilik sifatleri, chayqalish va jismoniy yuklama ta'siriga bardosh berish qobiliyatlari, harbiy-amaliy harakat ko'nikmalari hamda gavda tuzilishi, saf qad rostliklari va xipchaliklarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Mashg'ulotlar gimnastika maydoni, shaharchasi, sport zali, atayin jihozlangan xona, trenajyor kompleksi kabi ob'ektlar, gimnastika snaryadlari bilan jihozlangan ochiq tabiiy joylarda o'tkaziladi. Gimnastika mashg'ulotining tayyorlov qismi mazmuniga diqqat-e'tiborni bir yerga jamlash uchun xizmat qiladigan saf amallari va jismoniy mashqlar, yurish va yugurish davomida bajariladigan mashqlar, joyda turib bajariladigan umumiy rivojlantirish mashqlar, 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.

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, 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, guruhlariga bo'linib va hamma baravar bajarish usullari qo'llanilib, tashkillashtiriladi. Chaqqonlik sifati – kishining harakatlarni aniq bajarish, shuningdek yangi va kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan vazifalarni o'z vaqtida va oqilona hal qila olish qobiliyatini anglatadi. Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi asosiy vositalar quyidagilardan iborat: kon va kozeldan sakrash, turnik va bruslarda bajariladigan mashqlar. Bundan tashqari chaqqonlik sifati qo'l jangi, to'siqlardan oshib o'tish, tezkor harakatlanish, sport va harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ham rivojlantiriladi.

Kursantning maxsus sifatleri organizmning harbiy-professional faoliyat davomida yuzaga keladigan muayyan omillar ta'siriga bardosh bera olish xususiyatini anglatadi. Organizmning bunday xususiyatlariga asosan: chayqalish, gravitatsion yuklama, kislorod yetishmasligi, tebranish, gipodinamiya ta'siriga bardosh berish qobiliyati

kiradi.

Chayqalish ta'siriga bardosh berish qobiliyati organizmning samolyot, vertolyot, jangovar mashina, transport vositasi kabi ob'ektlar tegishli makonda harakatlanayotganida yuzaga keladigan mexanik qo'zg'ovchilar ta'siri va tezlik o'zgarishiga chidamliligini anglatadi.

Ushbu qobiliyat bosh va gavda muvozanatini idora qiladigan organga ta'sir o'tkazadigan jismoniy mashqlar, xususan: maxsus sport snaryadlarida bajariladigan mashqlar hamda akrobatika va gimnastika mashqlari vositasida rivojlantiriladi.

Muvozanat saqlash mashqlarining asosiy omili tananing umumiy og'irlik markazi tayanch maydoni usdida bo'lishidadir. Tayanch maydoni qanchalik katta bo'ib og'irlik markazi kichik bo'lsa shunchalik muvozanat turg'un bo'ladi.

Qomatni shakllantiruvchi muvozanat mashqlari katta ahamiyat kasb etib, ularni bajarish natijasida bel mushaklarining shu bilan birga butun tananing tonusi oshadi.

Muvozanat saqlash mashqlari yerda va ko'tarilgan tayanchda, joyda va harakatda bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha ko'tarilgan tayanchda bajariladi

Turgan joyda muvozanat saqlash mashqlari oyoq uchida, tovonda, bir oyoqda turli-xil turishlar, kichik tayanchda qo'llar, oyoqlar, tana harakatlarida. Bu mashqlar yerda va ko'tarilgan tayanchda bajarilishi mumkin. Bunga tizzada tayanib turish holatida qo'llarni harakatlantirish, qo'l yordamida va yordamisiz o'tirish holatiga o'tishni misol qilib olish mumkin. Ko'tarilgan tayanchda bundan tashqari past holatdan yuqori holatga yoki uni aksida shu jumladan yotish, o'tirish holatlaridan turli-xil o'tishlarni bajarish.

Harakatda muvozanat mashqlari turli-xil yurishlar, yugurib harakatlanishlar kiradi. Bu guruhdagi ko'p mashqlar qo'llar va tana bilan qo'shimcha harakatlanib yurishlar, to'xtashlar bilan, egilishlar va burilishlar bilan bajariladi. To'siqlardan oshib o'tib yurish mashqlari katta ahamiyat kasb etadi. To'sin ustida muvozanatni saqlash mashqida tortilgan arqon, to'ldirilgan koptok yoki yog'och to'siq bo'lishi mumkin.

Gimnastika 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.

Xulosa qilib aytganda, kursantlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda gimnastikaning roli juda muhim bo'lib, mashg'ulotlarda maxsus mashqlarni bajartirish uslublarini qo'llash, shu bilan birga gimnastik snaryadlarda bajariladigan mashqlarning bajarish texnikasi, o'rgatish usullari va yo'l qo'yilgan hatolarni tuzatish usullari, kursant va tinglovchilarining "jismoniy tayyorgarlik" fanidan mashg'ulot jarayonida va sport ishlari jarayonida shakllanadi. Shu bilan birga maxsus gimnastik snaryadlarda bajariladigan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar jarayonida shikastlanish va jarohatlarni oldi olinadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xaydarov A.A., Tuxtazarov B.S. O'zbekiston Respublikasi mudofaa vazirligi qo'shinlarida jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtirish va olib borish buyicha qullanma O'quv qo'llanma/ Xaydarov A.A., Tuxtazarov B.S. -Toshkent: 2020. - 191 b.

2. Avazmatov X.K. Gimnastika. O'quv uslubiy qo'llanma. – T.: QK Akademiyasi. 2022. – 54 b

3. Azizova R. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma., / R. Azizova. – Toshkent: O'R Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, 2010. - 107 b.