



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ КУРСАНТЛАРИДА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси ИИБ Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

sirojiddin198029@gmail.com

Аннотация: Мақолада ички ишлар органлари таълим муассасалари курсантларида функционал тайёргарликни ривожлантиришнинг замонавий усуллари, жумладан, айланма машгулот, интервал усули ва функционал тренингнинг имкониятлари таҳлил қилинган. Жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш бўйича услубий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: курсантлар, ички ишлар органлари, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, айланма машгулот, интервал усули, функционал тренинг, жисмоний сифатлар, касбий-амалий тайёргарлик, педагогик технологиялар.

Аннотация: В статье анализируются современные методы развития функциональной подготовленности курсантов образовательных учреждений органов внутренних дел. Рассматриваются возможности круговой тренировки, интервального метода и функционального тренинга. Предложены методические рекомендации по совершенствованию физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: курсанты, органы внутренних дел, функциональная подготовленность, физическая подготовка, круговая

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

тренировка, интервальный метод, функциональный тренинг, физические качества, профессионально-прикладная подготовка, педагогические технологии.

Abstract: *The article examines modern methods for developing the functional fitness of cadets at law enforcement educational institutions. It considers circuit training, interval training, and functional training, and provides recommendations for improving cadets' physical preparedness.*

Keywords: *cadets, internal affairs bodies, functional fitness, physical training, circuit training, interval training, functional training, physical qualities, occupational physical preparedness, pedagogical technologies.*

КИРИШ

Замонавий шароитда ички ишлар органлари ходимларини касбий фаолиятга тайёрлаш жараёнида уларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Хизмат вазифаларини бажариш давомида ходимлар тезкор ҳаракатланиш, қисқа вақт ичида юқори жисмоний куч сарфлаш, узоқ муддат ҳаракат фаоллигини сақлаб қолиш, тўсиқларни енгиб ўтиш ҳамда турли жисмоний юкламалардан кейин тез тикланиш заруратига дуч келиши мумкин. Бундай фаолият курсантларнинг жисмоний тайёргарлигини фақат алоҳида нормативларни бажариш билан чекламасдан, организмнинг умумий иш қобилияти ва ҳаракат имкониятларини комплекс ривожлантиришни тақозо этади.

Функционал тайёргарлик тушунчаси инсоннинг муайян ҳаракат вазифаларини самарали бажариш учун зарур бўлган жисмоний қобилиятлари, физиологик имкониятлари, ҳаракатларни мувофиқлаштириш хусусиятлари ва юкламага мослашиш даражасини камраб олади. Ушбу мақолада функционал тайёргарлик курсантнинг

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

касбий-амалий ҳаракатларни бажаришга тайёрлигини таъминловчи ўзаро боғлиқ жисмоний ва ҳаракат компонентлари мажмуаси сифатида талқин қилинади.

А. Абдуллаев ва Ш.Х. Хонкелдиевнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиятига оид асарлари жисмоний тарбия жараёнини илмий асосда ташкил этиш, машқларни мақсадга мувофиқ танлаш ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш масалаларини ўрганишда муҳим маҳаллий манбалар ҳисобланади [1]. Р.С. Саломовнинг «Спорт машғулотининг назарий асослари» асарида спорт машғулотларини ташкил этишнинг назарий ва услубий жиҳатлари ёритилган [2]. О.В. Гончарованинг жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга бағишланган иши эса машғулот жараёнида жисмоний сифатларни шакллантириш масалаларини ўрганиш учун методик аҳамиятга эга [3].

Россия олимлари Л.П. Матвеев ва В.Н. Платоновнинг жисмоний тарбия ҳамда спорт машғулотлари назариясига оид ишларида машғулот юкламаларини режалаштириш, машқларнинг изчиллиги, организмнинг мослашуви ва спорт тайёргарлигини бошқариш масалалари муҳим ўрин тутди [4;5]. Ушбу назарий ёндашувлар курсантлар жисмоний тайёргарлигини касбий талаблар билан мувофиқлаштириш учун методик асос бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Анъанавий машғулотларда куч, тезкорлик ва чидамкорликни алоҳида ривожлантиришга катта эътибор қаратилади. Бироқ касбий фаолият жараёнида бу сифатлар кўпинча биргаликда намоён бўлади. Масалан, ҳаракатланаётган шахсни таъқиб қилишда тезкорлик ва чидамкорлик, жисмоний қаршилиқни енгишда куч ва ҳаракат координацияси, тўсиқларни енгиб ўтишда эса тезкор-куч имкониятлари, мувозанат ва чаққонлик муҳим аҳамият касб этади.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Шу боис функционал тайёргарликни ривожлантиришда турли ҳаракатларни ягона машғулот тизимига бирлаштириш, юклама ва дам олиш нисбатини бошқариш, машқларни курсантларнинг тайёргарлик даражасига мослаштириш зарур.

Мақоланинг долзарблиги ички ишлар органлари таълим муассасаларида жисмоний тайёргарлик машғулотларини курсантларнинг касбий эҳтиёжларига мувофиқ такомиллаштириш, замонавий машғулот усулларини илмий асосда танлаш ва функционал тайёргарликни баҳолаш мезонларини тизимлаштириш зарурати билан белгиланади.

Тадқиқот мақсади - ички ишлар органлари таълим муассасалари курсантларида функционал тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган замонавий машғулот усулларини назарий жиҳатдан таҳлил қилиш ва уларни қўллаш бўйича услубий моделни таклиф этиш.

Тадқиқот вазифалари қуйидагилардан иборат:

- функционал тайёргарликнинг мазмуни ва касбий-амалий аҳамиятини очиб бериш;
- функционал тайёргарликни ривожлантиришга хизмат қилувчи замонавий машғулот усулларини тизимлаштириш;
- курсантларнинг тайёргарлик даражасига мос машғулотларни ташкил этиш тамойилларини белгилаш;
- жисмоний тайёргарлик натижаларини баҳолашнинг комплекс мезонларини таклиф қилиш.

ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ.

Мақола назарий-таҳлилий тадқиқот шаклида тайёрланди. Тадқиқотнинг методологик асосини жисмоний тарбия назарияси, спорт машғулотлари методикаси, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва касбий-амалий тайёргарликка оид илмий-услубий ёндашувлар ташкил этди.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Тадқиқот жараёнида илмий адабиётларни таҳлил қилиш, назарий маълумотларни таққослаш, умумлаштириш, педагогик моделлаштириш ва методик ёндашувларни тизимлаштириш усулларида фойдаланилди. Маҳаллий муаллифларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотида оид асарлари Россия олимларининг спорт тайёргарлиги бўйича назарий қарашлари билан қиёсий ўрганилди [1-5].

Таҳлилда машғулоти усуллари қуйидаги мезонлар асосида баҳолашга эътибор қаратилди:

1. Куч, тезкорлик, чидамкорлик ва чаққонликни комплекс ривожлантириш имконияти.
2. Касбий-амалий ҳаракатларга яқинлиги.
3. Жисмоний юкломани индивидуаллаштириш имконияти.
4. Машғулоти хавфсизлигини таъминлаш ва чарчоқни назорат қилиш имконияти.
5. Таълим муассасасининг моддий-техник имкониятларида мослиги.
6. Машғулоти натижаларини объектив баҳолаш имконияти.

Мазкур мезонлар асосида функционал тренинг, айланма машғулоти, интервал усули, юқори интенсивликдаги интервалли машғулоти ва рақамли мониторингнинг педагогик имкониятлари таҳлил қилинди.

Тадқиқот доирасида курсантлар иштирокида педагогик эксперимент ўтказилмаган, дастлабки ва якуний тест натижалари йиғилмаган ҳамда статистик ҳисоб-китоблар бажарилмаган. Шунинг учун мақолада таклиф этилган модел назарий-услубий тавсия сифатида тақдим этилади. Унинг амалий самарадорлигини тасдиқлаш учун кейинчалик педагогик эксперимент ўтказиш талаб этилади.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Курсантларнинг функционал тайёргарлигини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари.

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижасида курсантларнинг функционал тайёргарлигини ривожлантиришда бири-бири билан узвий боғлиқ бўлган бир нечта йўналишни ажратиш мумкин.

Биринчи йўналиш - умумий жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. У куч, тезкорлик, умумий ва махсус чидамкорлик, чаққонлик, ҳаракат координацияси ва эгилувчанликни қамраб олади. Мазкур сифатлар курсантларнинг турли жисмоний ҳаракатларни бажариш имкониятини белгилайди.

Иккинчи йўналиш - функционал имкониятларни ошириш. Бунда юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг жисмоний юкламага мослашуви, машқларни бажариш давомида иш қобилиятини сақлаш ва юкламадан кейин тикланиш жараёнларига эътибор қаратилади.

Учинчи йўналиш - касбий-амалий ҳаракатларни такомиллаштириш. Ушбу йўналишда югуриш, йўналишни тез ўзгартириш, паст тўсиқлардан ўтиш, мувозанатни сақлаш, гавдани бошқариш ва ўз тана вазни билан бажариладиган куч машқлари қўлланилиши мумкин.

Тўртинчи йўналиш - машғулотларни индивидуаллаштириш. Курсантларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, ёши, машғулот тажрибаси ва соғлиғи ҳолати бир хил эмас. Шу сабабли барча курсантларга бир хил юкламани бериш ўрнига машқларнинг давомийлиги, такрорлар сони, интенсивлиги ва дам олиш оралиқларини уларнинг имкониятларига мослаштириш мақсадга мувофиқ.

Функционал тайёргарликни ривожлантиришнинг замонавий усуллари.

Функционал тренинг. Функционал тренингда бир нечта мушак гуруҳлари ва ҳаракат кўникмаларини жалб қилувчи машқлардан

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

фойдаланилади. Ўз тана вазни билан ўтириб-туриш, қўлларни букиб-ёзиш, гавдани кўтариш, турли йўналишларда ҳаракатланиш, қисқа масофага тезланиш ва мувозанат машқлари бунга мисол бўла олади.

Ушбу усулнинг афзаллиги шундаки, машқларни спорт залида ҳам, очик майдонда ҳам ташкил этиш мумкин. Бироқ машқларнинг ташқи кўриниши касбий ҳаракатларга ўхшаш бўлиши уларнинг хизмат самарадорлигини автоматик равишда оширишини англатмайди. Шунинг учун машқлар мақсадли жисмоний сифатлар ва ўлчанадиган натижалар асосида танланиши керак.

Айланма машғулот усули. Айланма машғулотда бир нечта машқ станциялари белгиланади ва курсантлар уларни муайян кетма-кетликда бажарадилар. Масалан, ўтириб-туриш, қўлларни букиб-ёзиш, пресс, жойида тезкор қадам ташлаш ва қисқа масофага югуриш машқларидан иборат айланма комплекс ташкил этиш мумкин.

Ушбу усул гуруҳ билан ишлаш, машғулот вақтини мақсадли тақсимлаш ва бир нечта жисмоний сифатларни бир машғулотда ривожлантириш учун қулай. Курсантлар сони кўп бўлганда станциялар сони, бажариш вақти ва дам олиш оралиғи олдиндан белгиланиши лозим.

Интервал усули. Интервал усули иш давлари ва дам олиш оралиқларини навбатлаштиришга асосланади. Масалан, курсант белгиланган вақт давомида ўртача ёки юқори шиддатда ҳаракат қилади, кейин эса тикланиш учун қисқа танаффус олади. Юклама ва дам олиш нисбати машғулот мақсадига, курсантнинг тайёргарлик даражасига ва бажарилаётган машқнинг хусусиятига мувофиқ белгиланади.

Ушбу усул умумий ва махсус чидамкорликни ривожлантиришда қўлланилиши мумкин. Бироқ юқори интенсивликдаги интерваллар дастлабки тайёргарлиги паст бўлган курсантларга ортиқча юклама бермаслиги учун босқичма-босқич жорий этилиши зарур.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Юқори интенсификациядаги интервалли машғулотлар (НИТ). Бу усулда юқори шиддатда бажариладиган қисқа иш давлари нисбатан енгил ҳаракат ёки дам олиш давлари билан алмаштирилади. У интервал усулининг махсус ташкил этилган шакли бўлиб, юклама шиддати юқорилиги билан ажралиб туради.

НИТ машғулотларини барча курсантлар учун бир хил тарзда қўллаш тўғри эмас. Юрак-қон томир тизимига юқори талаб қўйилиши, ҳаракат техникасининг чарчоқ таъсирида бузилиши ва тикланиш вақтига эҳтиёж мавжудлиги ҳисобга олиниши керак. Шу боис мазкур усул курсантнинг дастлабки тайёргарлиги баҳолангандан кейин ва педагогик назорат остида қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

Ўзгарувчан юкламали машғулотлар. Бундай машғулотларда ҳаракат тезлиги, давомийлиги, йўналиши ва қаршилиқ даражаси ўзгартирилади. Масалан, қисқа тезланишлар, йўналишни ўзгартириб югуриш, мувозанатни сақлаш ва куч машқларини муайян кетма-кетликда бажариш мумкин. Бу ёндашув курсантларни ҳаракат шароитларининг ўзгаришига мослаштиришга ёрдам бериши мумкин.

Рақамли мониторинг ва натижаларни қайд этиш. Машғулот жараёнида секундомер, электрон жадваллар, юрак уриш частотасини ўлчаш воситалари ва жисмоний тестлар натижаларини қайд этиш тизимларидан фойдаланиш мумкин. Бу воситалар курсантнинг шахсий натижаларини вақт давомида таққослаш, юкламага реакцияни кузатиш ва машғулот режасини тузатиш имконини беради.

Рақамли мониторинг педагогик назоратнинг ўрнини босмайди. Ўлчов натижалари машқ техникаси, курсантнинг субъектив ҳолати ва тикланиш даражаси билан биргаликда таҳлил қилиниши лозим.

Функционал тайёргарликни баҳолаш мезонлари.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Функционал тайёргарликни ривожлантириш жараёнини бошқариш учун натижаларни аниқ мезонлар асосида баҳолаш талаб этилади. Баҳолаш фақат машқни қанча марта бажариш билан чекланмасдан, ҳаракат сифати ва курсантнинг юкламага мослашиш хусусиятларини ҳам қамраб олиши лозим.

Қуйидаги мезонлардан фойдаланиш таклиф этилади:

Куч тайёргарлиги: белгиланган вақтда қўлларни букиб-ёзиш, турникда тортилиш ёки бошқа тасдиқланган куч тестлари.

Тезкорлик: белгиланган қисқа масофага югуриш вақти.

Чидамкорлик: узоқроқ масофага югуриш ёки тасдиқланган чидамкорлик тести.

Чаққонлик ва координация: йўналишни ўзгартириб югуриш ва белгиланган ҳаракат вазифаларини бажариш.

Функционал иш қобилияти: стандартлаштирилган комплексни бажариш вақти, техника сифати ва юкламадан кейинги тикланиш кўрсаткичлари.

Ҳаракат хавфсизлиги: машқ техникасининг тўғрилиги ва юклама давомида хавфсизлик қоидаларига риоя қилиниши.

Бунда дастлабки ва якуний тестлар бир хил шароитда, бир хил ўлчов қоидалари асосида ўтказилиши керак. Натижаларни солиштиришда курсантларнинг жинси, ёши, тайёргарлик даражаси ва амалдаги меъёрий талаблар ҳисобга олиниши лозим.

МУҲОКАМА.

Таҳлил натижалари курсантларнинг функционал тайёргарлигини ривожлантиришда комплекс ва индивидуаллаштирилган ёндашув муҳим эканлигини кўрсатади. А. Абдуллаев ва Ш.Х. Хонкелдиевнинг жисмоний тарбия назариясига оид ишлари машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш учун маҳаллий назарий асос беради [1]. Р.С. Саломовнинг

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

спорт машғулоти назариясига оид қўлланмаси эса машғулоти юктамалари ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш масалаларини методик жиҳатдан асослашда аҳамиятлидир [2].

Л.П. Матвеевнинг жисмоний тарбия назариясига оид қарашлари машғулоти жараёнини тизимли ташкил этиш ва жисмоний тарбия тамойилларига риоя қилиш заруратини асослаш учун қўлланилиши мумкин [4]. В.Н. Платоновнинг спорт тайёргарлиги назарияси бўйича ишлари эса юктамаларни бошқариш, тайёргарликни режалаштириш ва организмнинг мослашув жараёнларини ҳисобга олишга эътибор қаратади [5].

Ушбу назарий қарашларни ички ишлар органлари таълим муассасалари шароитига татбиқ этишда курсантларнинг касбий вазифалари ва жисмоний тайёргарликка қўйиладиган талаблар алоҳида ҳисобга олиниши керак. Масалан, фақат юқори интенсивликдаги машқларни кўпайтириш функционал тайёргарликнинг барча компонентларини бир хил даражада ривожлантиришни кафолатламайди. Чидамкорлик, куч, тезкорлик ва ҳаракат координацияси учун юктамалар мақсадли режалаштирилиши лозим.

Шунингдек, машғулоти самарадорлиги фақат машқлар сони ёки бажариш вақти билан белгиланмайди. Техника сифати, юктамага мослашув, тикланиш, мунтазамлик ва хавфсизлик ҳам муҳим мезонлар ҳисобланади. Айланма машғулоти гуруҳни ташкил этишда қулай бўлса, интервал усули иш ва дам олиш нисбатини бошқаришга ёрдам беради. Функционал тренинг ҳаракат вазифаларини уйғунлаштиришга хизмат қилади, рақамли мониторинг эса натижаларни тизимли қайд этиш имконини яратади.

Мақоланинг амалий таклифи ушбу усулларни бир-бирига муқобил деб қарамасдан, ягона педагогик тизимнинг таркибий қисмлари сифатида

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

қўллашдан иборат. Бунда машғулотнинг ҳар бир босқичи аниқ мақсадга эга бўлиши, юклама курсантнинг имкониятларига мос келиши ва натижалар мунтазам баҳоланиши керак.

Таклиф этилаётган ёндашувнинг чеклови шундаки, у ҳозирча назарий таҳлил ва методик умумлаштиришга асосланган. Курсантлар иштирокидаги педагогик экспериментсиз муайян усулнинг бошқа усулларга нисбатан устунлиги ёки самарадорлик фоизини илмий жиҳатдан тасдиқлаб бўлмайди. Шу сабабли кейинги тадқиқотларда назорат ва тажриба гуруҳларини ташкил этиш, дастлабки ҳамда якуний тестларни ўтказиш ва натижаларни математик-статистик усуллар билан таҳлил қилиш зарур.

ХУЛОСА.

Олиб борилган назарий-услубий таҳлил асосида қуйидаги хулосаларга келинди.

Биринчидан, ички ишлар органлари таълим муассасалари курсантларининг функционал тайёргарлигини ривожлантириш касбий-амалий ҳаракатларга зарур бўлган куч, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик ва координацияни комплекс такомиллаштиришни талаб этади.

Иккинчидан, функционал тренинг, айланма машғулот, интервал усули, ўзгарувчан юкламали машқлар ва рақамли мониторинг курсантлар жисмоний тайёргарлигини ташкил этишда қўлланилиши мумкин бўлган замонавий воситалар ҳисобланади. Уларни танлашда машғулот мақсади, курсантларнинг тайёргарлик даражаси ва хавфсизлик талаблари ҳисобга олиниши лозим.

Учинчидан, машғулот жараёнини индивидуаллаштириш, юклама ва дам олиш нисбатини мақсадли белгилаш ҳамда натижаларни стандартлаштирилган тестлар орқали баҳолаш функционал тайёргарликни бошқаришнинг муҳим шартларидир.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Тўртинчидан, курсантларнинг функционал тайёргарлигини ривожлантириш учун замонавий машғулот усуллари ягона педагогик тизимга бирлаштириш ва уларнинг амалий самарадорлигини педагогик эксперимент асосида текшириш мақсадга мувофиқ.

Келгусида мазкур йўналишдаги тадқиқотларда курсантларнинг дастлабки жисмоний тайёргарлик даражасига мос машғулот дастурини ишлаб чиқиш, уни анъанавий машғулотлар билан таққослаш ва олинган натижалар асосида услубий тавсиялар тайёрлаш режалаштирилиши мумкин.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Тошкент, 2005. - 168 б.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. - Тошкент, 2005.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. - Тошкент, 2005.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, 2004.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент, 2003.