

## **HARBIY XIZMATCHI SPORTCHILARNING JISMONIY CHINIQISHIDA MOTIVATSIYANING AHAMIYATI**

*Z.Sh.Alimardonov - O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti "Xizmat faoliyatini tarbiyaviy-psixologik ta'minlash" kafedrasida boshlig'i., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent*

*B.Jalolov - O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti tadqiqotchisi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada harbiy xizmatchi sportchilarning jismoniy chiniqishlarini mustahkamlash, jismoniy yuklamalarga chidamliligini oshirish, yuqori professional natijalarga olib keladigan motivatsiyani shakllantirish, o'z Vatani va shu bilan birga, jamoasi sharafini munosib himoya qilishga, jismonan yetuk va irodali fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuningdek, harbiy xizmatchi sportchilarning jismoniy chiniqtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar bilan yakunlanadi.

**Kalit so'zlar:** Sport musobaqalari, murabbiy, sportchi, axloqiy tarbiya, sog'lomlashtirish vazifalari, motiv, motivatsiya.

**Аннотация.** Данная статья направлена на укрепление физической выносливости спортсменов-военнослужащих, повышение их выносливости к физическим нагрузкам, формирование мотивации к достижению высоких профессиональных результатов, достойную защиту чести своей родины и в то же время своего коллектива, развитие физически зрелых и волевых качеств. Также военнослужащие заканчивают практическими рекомендациями по физической подготовке спортсменов.

**Ключевые слова:** Спортивные соревнования, тренер, спортсмен, нравственное воспитание, оздоровительные задачи, мотив, мотивация.

**Annotation.** This article aims to strengthen the physical conditioning of military athletes, increase their resistance to physical loads, form motivation that leads to high professional results, adequately protect their homeland and, at the same time, the honor of their team, develop physically mature and strong-willed qualities. The military also concludes with practical recommendations for physical conditioning of athletes.

**Keywords:** sports competitions, coach, athlete, moral education, wellness tasks, motivation, motivation.

Sport salomatlik garovi ekanini barchamiz yaxshi bilamiz. Shu bois, mamlakatimizda sport bilan muntazam shug'ullanish ommaviy tus olmoqda. Sog'lom turmush tarziga amal qilayotgan yurtdoshlarimiz soni kun sayin ortib borayotganligi fikrimizning yorqin dalilidir. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonini qabul qilinishi sport davlatimiz siyosati darajasiga ko'tarilayotganligiga ishoradir. Ta'kidlash joizki, davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbusning ikkinchi yo'nalishi – yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishga alohida e'tibor qaratilayotgani keyingi yillarda ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishga keng yo'l ochmoqda. Xususan, ob havoning sovuq yoki issiqligiga qaramasdan erta tongdan xiyobonu ko'chalarda yugurib, chiniqayotgan odamlarni ko'p uchratyapmiz.

Jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, harbiy xizmatchilarni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri sanaladi. Amir Temur bolaligi ko'pgina manbalarda afsonaviy yo'sinda keltirilgan. Ma'lumotlarga ko'ra, Amir Temurning otasi Tarag'ay Bahodir barlos nasabining sardorlaridan bo'lgan.

Amir Temur o'sha davrda aslzodalarga xos aqliy va jismoniy tarbiyaning barcha turlaridan bahra olgan, ham aqlan, ham jismonan chiniqib borgan. Tili chiqib, aqlini tanigandan boshlab to o'n ikki yoshga to'lguniga qadar maktabda o'qish, savodxon bo'lish bilan birga ertak, so'ng tarixiy qissa va rivoyatlar tinglashni xush ko'rgan, tengqurlari bilan har xil harakatli o'yinlar o'ynagan. O'yinlari murakkablashib borgan. Ot ustida olishuv, poyga, yakkama – yakkama kurash kabi o'yinlar bilan shug'ullangan.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish birmuncha murakkab va qiyin, ko'p qirrali vazifa bo'lib, jamiyat taraqqiyotida o'ziga xos o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. Sport musobaqalari, bellashuvlar paytida sportchida halollik. ulug'vorlik, raqibiga nisbatan hurmat va boshqa axloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan aqliy mehnat aloqalari bir-biriga bevosita bog'liqdir.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish ma'lum miqdorda hissiyot organlari ko'nikmalarini takomillashtirishda, ayniqsa, mushaklar harakati. ko'rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi. Mehnat tarbiyasi mehnat ko'nikmalarini egallash orqali, ya'ni mashg'ulotlarda o'z-o'ziga xizmat qilish, mashg'ulotlar o'tkazish uchun gigiyena sharoitlarini yaratish, sport anjomlari va uskunalari jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtirok etish, sport maydonchalarini obodonlashtirish singari umumiy foydali mehnat jarayonida ta'minlanadi.

Ilm-ma'rifat fidoyisi Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun inson badantarbiya bilan shug'ullanishi zarur: «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qumoq, o'qutmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz vujud lozim. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo'l qo'yurlar. ... Badan tarbiyasini fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila tersi kapidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib asatrini yuvib ovora bo'lmak kapidirki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog'lom bir vujud kerakdur».

O'quv mashg'ulotlari va o'quv mashqlari jarayonida jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o'zini mehnatsevar qilib tarbiyalaydi.

Sportning hayotimizda tutgan o'rni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk bo'lishida katta ahamiyat kasb etadi. Quyida jismoniy mashqlarning bajarish orqali harbiy xizmatchi sportchilarning jismoniy chiniqishlari haqida to'xtalib o'tamiz.

Jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari:

- sport bilan muntazam shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy yo'lidir.
- kishi sport bilan shug'ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez charchamaydi. Chiniqqan odamning nerv-endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa hayotiy muhim a'zolari hamda to'qimalarining ish faoliyati ortadi.
- sport mashg'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi.
- taloqda limfotsitlar hosil bo'lishi ko'payib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalaniq qobiliyati (immunitet) kuchayadi.

- kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi.
- mashqlar orqali qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi, mushaklar kuchayib, bo'g'imlarning harakatini ta'minlaydi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ortadi.
- sport bilan shug'ullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq bo'ladi.
- o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi (4500-6500 ml.ga etadi), nafas olish va qon aylanish a'zolari yaxshi rivojlanadi.
- odatda zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va ko'payishi uchun qulay sharoit topadi. Natijada bunday odam kasallanadi.
- jismoniy mashqlar tufayli yurak, buyrak, o'pka va tomirlar kuchga to'ladi, tomirlar kengayadi va elastik holatga keladi. Shunday qilib tomirlardagi yog' nisbati, xolesterin, shakar va insulin pasayadi. Tananing yog' nisbati kamaysa, o'zimizni kuchli his etamiz, asab tizimi sog'lom bo'ladi.
- uy sharoitida jismoniy mashqlar bajarish yoki biron sport turi bilan shug'ullanish hozirda keng tarqalgan semirishning oddiy davosidir. Zero, semirish ish faoliyatini pasaytiradi, sog'liqni zaiflashtiradi.
- jismoniy tarbiya mashqlari kishiga ko'tarinkilik va ruhiy dalda bag'ishlaydi. Bunday holda ishlar unumli va sog'liq joyida bo'ladi.
- agar kishi bir kunda 10 daqiqa jismoniy mashqlar bajarsa, u daqiqasiga yuragining 10 marta urishini "tejab" qolar ekan. Bu bir yilda 500.000 martani tashkil qiladi. Mana shu yo'l bilan yurak-qon tomir kasalliklaridan forig' bo'lish, yurakni sog'lom qilish, infarktdan qutulish mumkin.
- aqliy mehnat jismoniy mehnat bilan almashtirib turilsa, odam uzoq vaqt charchamaydi, ishi unumli bo'ladi. Chunki aqliy mehnat davrida miyadagi qo'zg'algan markazlar jismoniy mehnat vaqtida dam oladi. Chunonchi, ilm olishda har 40-60 daqiqada 5-6 daqiqa badantarbiya mashqlari bajarilsa, miyaning zo'riqishidan paydo bo'ladigan nevroz kasalligining oldi olinadi.
- sport mashg'ulotlarini bajarish natijasida asab tizimi mustahkamlanib, noo'ring'azablanish oldi olinadi, odamning irodasi mustahkamlanadi.
- jismoniy mashqlar doimiy bajarib turilganda, mashg'ulotlar to'g'ri o'tkazilgandagina gimnastika sog'liqni mustahkamlashga, tayanch apparatining

rivojlanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanish va turli-tuman harakatlanish ko'nikmalarini egallashga yordam beradi.

Sport bilan shug'ullanish bilan birga o'z vaqtida dam olish va vitanminlar bilan to'yingan mahsulotlarni me'yorida iste'mol qilish ham lozim.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, jismoniy tarbiyaning har qanday maxsus vazifalarini hal etishda albatta sog'lomlashtirish afzalligiga e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash, jismoniy chiniqish tadbirlari sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon bilan birga qo'shib olib boriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning asosiy shartlaridan biri shug'ullanuvchi sog'ligini jiddiy nazorat qilishdir. Murabbiylarning kasbiy mahorati, sporchilarning individual xususiyatlari, qiziqishlari, ta'lim muhiti va mavjud imkoniyatlarni inobatga olgan holda to'g'ri tushunilgan, tanlangan va qo'llanilgan pedagogik maqsadga erishish o'zaro uzviy bo'lib, murabbiylarning tinimsiz o'z ustilarida ishlashni talab etadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini amalga oshirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmonining 4.4-bandi.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori Toshkent shahri 2017-yil, 3-iyun. 16-19-b.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustivor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza 2017-yil 14-yanvar.20-bet.

4. Usmonxujaev T.S.Raximov «Maktabda jismoniy tarbiya mashgulotlarini milliyalashtirish (ilmiy metodik tavsiyalar) T.1994-yil

5. "Jismoniy tarbiya" bakalavriyat ta'lim yo'nalish talabalari uchun o'quv qo'llanma / A. Normurodov/ T.: 2011.

6. Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o'quv qo'l. -T. Tafakkur-bo'stoni 2011 y.

7. Do'sanov U.S "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi". O'quv qo'llanma. T. 2019- y.

8. Sports law and policy in the European Union || . Richard Parrish. Copyright, 2013.

9. Essentials of sports law || Fourth Edition. Clenn M.Wong. Copyright 2010 by ABC-CLIO.

10. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. –М., 2010. -№4. 45-49 б.

11. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

12. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)

13. [www.yoshlarittifoqi.uz](http://www.yoshlarittifoqi.uz)

14. [www.sport.sport.com](http://www.sport.sport.com).