

CHARACTERISTICS OF MORNING EXERCISE

ERTALABKI BADANTARBIYANI O'TKAZISHNING O'ZIGA XOSLIGI

Madraimov Xushnud Kamildjanovich
O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari
Akademiyasi Kafedra Katta O'qituvchisi
E-mail: madraimov @inbox.ru
Тел: +998973453776

ABSTRACT

This article talks about the peculiarity of morning physical education, the problems encountered during training and their solutions.

Key words: physical education, physical training, research, physical, start, factor, speed, system

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ertalabki badantarbiyani o'tkazishning o'ziga xosligi, inson sog'ligiga tasiri mashg'ulotlarda uchraydigan muamolar va ularning echimlari xaqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: badantarbiya, jismoniy tayyorgarlik, tadqiqot, jismoniy, start, faktor, tezlik, tizim.

Ertalabki badantarbiya uyqudan keyin qisqa muddat ichida tanani tetik holatga keltirish, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni oshirish, har kuni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'nikmasini hosil qilish, sog'liqni mustahkamlash va tanani chiniqtirish maqsadida o'tkaziladi.

Badantarbiyani o'tkazish quyidagi o'ziga xosliklar bilan xarakterlanadi. Uo'qudan keyin jismoniy mashqlarni bajarish. U shaxsiy tarkib uyqudan uyg'ongandan 10 daqiqa o'tgach o'tkaziladi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha uyqu vaqti bosh miyaning ayrim qismlarida to'xtalishlar yuzaga kelib uyg'ongandan keyin bir necha soatgacha saqlanishi mumkin. Shuning uchun organizmning holati bu vaqtda past miqdorda bo'ladi. Jismoniy mashqlar ta'sirida bosh miyaga impulslarni kelishi keskin ko'payib tananing barcha tizimlarining ishchanligi oshadi va harakat faoliyati aktivlashadi. Uyqudan keyin ochiq havoda turli-xil jismoniy mashqlarni bajarish tinglovchilarni funksional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ularning ta'sirida qon aylanishi, yurak-qon, nafas, ajratish (ter chiqishi) va asab tizimi ishi yaxshilanadi, tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi. Havo va suvdan to'g'ri foydalanib jismoniy mashqlarni bajarish tanani mustahkamlaydi va chiniqtiradi, uning turli-xil noxush faktorlarga turg'unligini oshiradi.

Har kungi badantarbiya

Kun tartibiga kiritilgan majburiy element bo'lib dam olish va bayram kunlaridan tashqari har kuni o'tkaziladi. Kazarma holatida turganlar bundan mustasno. Ko'pchilik harbiy xizmatchilar ertalabki badantarbiya bilan muntazam shug'ullanishadi. Ertalabki jismoniy mashqlarni bajarish ko'nikmaga aylanib, bir umur shug'ullanish talabiga aylanadi.

Ertalabki badantarbiya mazmuniga o'quv mashg'ulotlarida o'rganilgan mashqlar, hamda tuzilishi bo'yicha o'rganishni talab qilmaydigan mashqlar kiradi. Bu badantarbiyaga nafaqat gigienik, balki yorqin mashg'ulot yo'nalishini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki ertalabki badantarbiya tananing funksional imkoniyatlari miqdorini oshiradi, chidamkorlik, kuch, tezlik va chaqqonlikni rivojlanishini ta'minlaydi, harakat malakalarini boyitib, tinglovchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik miqdorlarini oshirish zaminini yaratadi. Natijada ertalabki badantarbiya tinglovchilar tomonidan jismoniy mashqlarning me'yorlarini va Harbiy-sport kompleksi talablarini bajarishga ulkan hissa qo'shadi. Akademiya boshlig'ining ruxsati bilan 1- va undan yuqori razryadli tinglovchilarni individual reja asosida shug'ullanishi, ularning sport-texnik natijalarini o'sishiga olib keladi. Ertalabki badantarbiya tinglovchilarni nafaqat jismoniy, balki maxsus sifatlarni rivojlantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Uni o'tkazish jarayonida tinglovchilarning ruhiy funksiyalarining turg'unligi, harbiy professional ko'rsatkichlari va aqliy ish qobiliyatlari oshadi. Muntazam ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanish tinglovchilarni kechqurungi sharoitlarda harakatlanishi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bularning barchasi tinglovchilarni jismoniy takomillashishlari uchun muhim o'rin egallashidan darak beradi.

Ertalabki badantarbiyaning turli variantlarini tuzilishi, mazmuni va o'tkazish uslubiyati Ertalabki badantarbiya xuddi o'quv mashg'ulotlaridek tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat.

Tayyorlov qism tinglovchilar organizmini ertalabki badantarbiyaning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayyorlashga yo'naltiriladi. Uning davomiyligi 30 daqiqali badantarbiya uchun – 2-4 daqiqa, 50 daqiqali uchun – 4-6 daqiqadan iborat bo'ladi. Barcha varianlarning tayyorlov qismiga yurish, yurish davomidagi mashqlar, yugurish, yugurish davomidagi mashqlar, qo'llar, tana, oyoqlar mushaklari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, ikki kishi bo'lib bajariladigan mashqlar, erkin mashqlar to'plamlari kiritiladi.

Asosiy qism badantarbiyaning mashqlarni bajarish yo'nalishini ta'minlaydi va har bir variant mazmunidan kelib chiqqan mashqlar mazmuniga kiritiladi. Badantarbiyaning asosiy qismi 24-26 (40-42) daqiqadan iborat bo'ladi.

Badantarbiyaning yakuniy qismi tinglovchilar organizmini nisbatan tinch holatga keltirishga yo'naltiriladi. O'z mazmuniga ko'ra u barcha variantlar uchun bir-xil bo'ladi va sekin yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar yurib bajariladi. Uning davomiyligi- 2 (4) daqiqani tashkil etadi.

Tinglovchilarni chiniqtirish va tana sovuq qotishini oldini olish maqsadida badantarbiya uchun mos keladigan kiyim turlari belgilanadi. Ular havo harorati va shamol tezligidan kelib chiqib belgilanadi.

Ertalabki badantarbiyada bajariladigan barcha mashqlarning tinglovchilar organizmiga ta'siridan kelib chiqib, ma'lum bir variantlarga birlashtirilib, hafta mobaynida bir-birlarini almashtirishadi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanmadagi badantarbiya variantlarning soni jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus vazifalarini echish, o'quv-material baza va tinglovchilarning jangovar tayyorgarligining o'ziga xosligidan kelib chiqib vaqti-vaqti bilan o'zgarib turadi.

1- jadval Ertalabki badantarbiyaning taxminiy variantlari

Variant	Tayyorlov qismi 6-8 (10-15) daqiqa	Asosiy qism 20-22 (30-35) daqiqa	Yakuniy qism 2-4 (3-5) daqiqa
Birinchi variant. Umumiy rivojlantirish mashqlari	Yurish, yurish davomida bajariladigan mashqlar, yugurish, yugurish davomida bajariladigan mashqlar, joyda turgan holatda umumiy rivojlantirish mashqlari	Kvadrat bo'ylab burilib borgan tarzda yurish, erkin mashqlar kompleksini bajarish, ikki kishilashib bajariladigan mashqlar, maxsus mashqlar, tirilib sakrash, qo'l jangiga oid oddiy amallar, 2 km ga (SCHR xizmatchilari uchun 1 km ga) qadar yugurish.	Past sur'atda yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'sh qo'yish mashqlari
Ikkinchi variant. Jadal harakatlar	Yurish, yurish davomida bajariladigan mashqlar, yugurish, yugurish davomida bajariladigan mashqlar, joyda turgan holatda umumiy rivojlantirish mashqlari	Maxsus yugurish-sakrash mashqlari, distansiyaning 50-100 metrli qismini tez yugurib o'tish, 3 yoki 4 km (SCHR xizmatchilari uchun 2 km) masofani jadal harakatlangan tarzda bosib o'tish.	Past sur'atda yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'sh qo'yish mashqlari
Uchinchi variant. Sport snaryadlarida bajariladigan mashqlar	Yurish, yurish davomida bajariladigan mashqlar, yugurish, yugurish davomida bajariladigan mashqlar, joyda turgan holatda umumiy rivojlantirish mashqlari	2-4 km masofani o'rta tezlikda yugurib o'tish, kuch ishlatiladigan trenajyorlar, gimnastika snaryadlari va ko'p pog'onali snaryadlarda bajariladigan mashqlar, yuk ko'tarish mashqlari.	Past sur'atda yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'sh qo'yish mashqlari
To'rtinchi variant. Kompleks mashqlari	Yurish, yurish davomida bajariladigan mashqlar, yugurish, yugurish davomida bajariladigan mashqlar, joyda turgan holatda umumiy rivojlantirish mashqlari	Jismoniy tayyorgarlikning turli bo'limlariga oid mashqlar bajarish, 3 km ga (SCHR xizmatchilari uchun 1 km ga) qadar yugurish.	Past sur'atda yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'sh qo'yish mashqlari

Tinglovchilar organizmini umumiy mustahkamlash va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan. Uning mazmuniga umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, juft bo'lib bajariladigan mashqlar, qo'l va pichoq jangining oddiy usullari kiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar sifatida yurish, yurish davomida bajariladigan mashqlar va sekin yugurish, yugurish davomida bajariladigan mashqlar, qo'llar, tana va oyoqlar mushaklari uchun harakatda va turgan joyda mashqlar, erkin mashqlar to'plamlari, 1000-1500 metr ga yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Maxsus mashqlarga bosh va tanani shiddat bilan burash, egish va aylantirish, 180^o va 360^o ga burilib sakrashlar, burilishlar bilan yugurish, qo'l va pichoq jangining oddiy usullari kiradi.

Ikki kishi bo'lib bajariladigan mashqlarga egilishlar, burilishlar, o'tirib-turishlar, sherigini belidan aylanib tushish, bir-birini tortish, bir-birini itarish va boshqa mashqlar kiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo'shinlarida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanma. T.,2020y.
2. Engil atletika. Qudratov R.Q. T.,2012y.
3. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Kerimov F.A. T.,2004y.
4. . Basketbol. Stepanov A.YA.. Vladimir 2015 y.
5. Voleybol. Sbitneva O.A. Perm 2011 y.
6. 120 уроков по волейболу. Jeleznyak YU.D. Moskva 2010 y.
7. Futbol. Polishkisa M.S. Moskva 1999 y.
8. Qo'l to'pi. Qosimova R.A. Samarqand. 2011y.