

ARQON TORTISH SPORT TURINING QUROLLI KUCHLAR XIZMATCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIDAGI AHAMIYATI

Madaminov Ravshanbek Madumarovich

*O'zbekiston respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti axborot
kommunikatsiya texnologiyalari va harbiy aloqa instituti
AKT va HAI umumqo'shin tayyorgarligi va gumanitar fanlar kafedrasi
jismoniy tayyorgarlik va sport sikli katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada arqon tortish sport turining Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Arqon tortish yuqori darajadagi kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va harakatlar muvofiqligini talab qiladigan jamoaviy sport faoliyatlaridan biridir. Mazkur sport turi orqali xizmatchilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirish, mushaklarning funksional faoliyatini takomillashtirish, jismoniy yuklamalarga moslashuvini oshirish hamda jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Maqolada arqon tortish mashg'ulotlarini tashkil etishning asosiy metodik tamoyillari, mashqlarni tanlash, jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, ushbu sport turidan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida samarali foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: arqon tortish, Qurolli Kuchlar, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, jamoaviy faoliyat, jismoniy mashqlar.

Аннотация: В статье освещается значение перетягивания каната в развитии физической подготовленности военнослужащих Вооружённых Сил. Перетягивание каната является командным видом физической активности, требующим высокого уровня силы, выносливости, быстроты, ловкости и координации движений. Рассмотрены возможности развития силовых способностей военнослужащих, совершенствования функциональной деятельности мышц, повышения адаптации организма к физическим нагрузкам и формирования навыков командного взаимодействия. Особое внимание уделено методическим принципам организации тренировочных занятий, подбору упражнений, постепенному увеличению физической нагрузки и соблюдению требований безопасности.

Ключевые слова: перетягивание каната, Вооружённые Силы, физическая подготовленность, сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, командная деятельность, физические упражнения.

Abstract: This article examines the importance of tug of war in improving the physical fitness of military personnel of the Armed Forces. Tug of war is a team-based physical activity that requires strength, endurance, speed, agility and coordination. The article analyzes the possibilities of developing strength abilities, improving muscular functional capacity, increasing adaptation to physical loads and developing teamwork skills. Particular attention is paid to the methodological principles of organizing training sessions, selecting exercises, gradually increasing physical loads and observing safety requirements. Practical recommendations for the effective use of tug of war in physical training are also presented.

Keywords: tug of war, Armed Forces, physical fitness, strength, endurance, speed, agility, coordination, teamwork, physical exercises.

Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik Qurolli Kuchlar xizmatchilarining kasbiy faoliyatiga tayyorgarligini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Xizmatchilardan turli sharoitlarda faol harakat qilish, jismoniy yuklamalarni bajarish, qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilish va o'z jismoniy imkoniyatlaridan samarali foydalanish talab etiladi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini mazmunan boyitish, turli sport turlari va jismoniy mashqlardan samarali foydalanish dolzarb masalalardan biridir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda kuch va chidamlilikning alohida o'rni mavjud. Kuchli mushak tizimi, yuqori darajadagi umumiy chidamlilik va harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyati jismoniy faoliyat samaradorligini oshiradi. Shu nuqtayi nazardan, arqon tortish sport turi jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmunini boyituvchi vosita sifatida muhim ahamiyatga ega.

Arqon tortish oddiy ko'rinishga ega bo'lsa-da, unda butun tana mushaklari faol ishtirok etadi. Mashq jarayonida oyoqlar bilan tayanch hosil qilish, gavgani to'g'ri joylashtirish, qo'l va yelka mushaklaridan foydalanish, kuchni bir vaqtda namoyon qilish hamda jamoa a'zolari bilan harakatlarni muvofiqlashtirish talab qilinadi. Shu sababli arqon tortish nafaqat kuchni, balki chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat va jamoaviy hamkorlikni ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Arqon tortishning yana bir muhim jihati uning jamoaviy xarakterga ega ekanligidir. Mashq davomida natija faqat bir kishining jismoniy imkoniyatiga emas, balki butun guruhning harakatlarini birlashtira olishiga bog'liq bo'ladi. Bu esa jamoada hamkorlik qilish, umumiy maqsad sari harakatlanish va mashq davomida bir-birini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

TADQIQOTNING MAQSADI: Tadqiqotning asosiy maqsadi arqon tortish sport turining Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi imkoniyatlarini yoritish hamda undan mashg'ulot jarayonida samarali foydalanishning metodik jihatlarini asoslashdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- arqon tortish sport turining mazmuni va xususiyatlarini o'rganish;
- arqon tortishning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlarini aniqlash;
- kuch va chidamlilikni rivojlantirishda arqon tortish mashqlarining ahamiyatini yoritish;
- mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali usullarini ko'rsatish;
- jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirishning ahamiyatini asoslash;
- mashg'ulotlarda xavfsizlik talablariga rioya qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT METODLARI: Maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatish va nazariy tahlil metodlaridan foydalanildi. Arqon tortish mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'siri sport mashg'ulotlari nazariyasi va jismoniy tarbiya metodikasi nuqtayi nazaridan ko'rib chiqildi.

ARQON TORTISH SPORT TURINING JISMONIY TAYYORGARLIKDAGI O'RNI

Arqon tortish sport turi kuch talab qiladigan jamoaviy mashqlardan biri bo'lib, unda inson organizmining ko'plab mushak guruhlari faol ishtirok etadi. Mashqni bajarish vaqtida oyoqlar, son, bel, qorin, orqa, yelka, bilak va qo'l mushaklari birgalikda ishlaydi. Shu sababli arqon tortish umumiy kuch tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali vosita sifatida qo'llanishi mumkin.

Arqon tortishda kuchni to'g'ri taqsimlash muhim ahamiyatga ega. Xizmatchi faqat qo'l kuchidan foydalanib qolmasdan, oyoqlar va gavdaning imkoniyatlaridan ham samarali foydalanishi kerak. Oyoqlar bilan mustahkam tayanch hosil qilish va gavdani ma'lum holatda ushlab turish kuchni samarali uzatishga yordam beradi.

Mazkur mashqning muntazam bajarilishi mushaklarning jismoniy yuklamaga moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarish davomiyligi, takrorlar soni va jamoalar tarkibi xizmatchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanadi.

Arqon tortish jarayonida kuchning qisqa vaqt ichida namoyon bo'lishi talab etiladi. Shu jihatdan ushbu mashq tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga ham xizmat qilishi mumkin. Ayniqsa, qisqa davom etadigan yuqori intensivlikdagi tortish harakatlari mushaklarning kuch bilan ishlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA ARQON TORTISHNING AHAMIYATI

Kuch jismoniy tayyorgarlikning asosiy sifatlaridan biri bo'lib, turli faoliyatlarda muhim ahamiyatga ega. Arqon tortish jarayonida xizmatchilar qarshilikni yengish uchun maksimal yoki submaksimal kuch sarflaydilar. Bu esa kuch sifatining rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Kuchni rivojlantirishda mashqlarni to'g'ri tashkil etish zarur. Boshlang'ich bosqichda yengilroq yuklama va qisqa davomiylikdagi mashqlar qo'llanilib, tayyorgarlik oshgani sari yuklama bosqichma-bosqich ko'paytiriladi. Bunda xizmatchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i bilan bog'liq individual imkoniyatlari hisobga olinishi lozim.

Arqon tortishda qo'l va bilak mushaklarining kuchi bilan bir qatorda, oyoq va gavda mushaklarining kuchidan foydalanish ham muhim. To'g'ri texnika orqali kuchning samarali taqsimlanishi mashqning natijadorligini oshiradi.

CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHDA ARQON TORTISH

Chidamlilik insonning ma'lum jismoniy yuklamani uzoq vaqt davomida bajarish va charchoqqa qarshi turish qobiliyatini ifodalaydi. Arqon tortish qisqa vaqtli yuqori intensivlikdagi faoliyat bo'lishiga qaramay, takroriy tortishlar va turli mashqlar majmuasi orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarda bir nechta guruh o'rtasida ketma-ket tortish bahslari tashkil etilishi mumkin. Bunday mashg'ulotlarda faoliyat va dam olish vaqtlarini to'g'ri belgilash orqali jismoniy yuklama boshqariladi.

Chidamlilikni rivojlantirish maqsadida mashg'ulotlarda arqon tortishni boshqa mashqlar bilan birlashtirish ham mumkin. Masalan, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'tirib-turish, sakrash va arqon tortishdan tashkil topgan kompleks mashqlar bajarilishi mumkin. Bunday yondashuv organizmning turli yuklamalarga moslashuvini yaxshilaydi.

TEZKORLIK VA CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH

Arqon tortishning asosiy maqsadi kuchni namoyon qilish bo'lsa-da, mashq jarayonida tezkorlik va chaqqonlik elementlaridan ham foydalanish mumkin. Masalan, jamoalarni tezkor shakllantirish, belgilangan joyga tez yetib borish, mashq boshlanish signaliga tez javob berish kabi topshiriqlar mashg'ulotning harakat faolligini oshiradi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun arqon tortish mashg'ulotlari oldidan qisqa masofalarga yugurish va tezlanish mashqlarini bajarish mumkin. Bunday mashqlar organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash bilan birga, mashg'ulotning umumiy samaradorligini oshiradi.

Chaqqonlik esa harakat yo'nalishini tez o'zgartirish, muvozanatni saqlash va vaziyatga mos ravishda harakat qilish qobiliyati bilan bog'liq. Arqon tortishni estafeta va harakatli o'yinlar bilan birlashtirish orqali ushbu sifatlarni rivojlantirish mumkin.

ARQON TORTISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

Arqon tortish mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun mashg'ulotning tuzilishi va yuklama hajmiga e'tibor qaratish zarur. Mashg'ulotni uch asosiy qismga bo'lish maqsadga muvofiq: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar.

Tayyorgarlik qismida organizmni jismoniy yuklamaga tayyorlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Yengil yugurish, bo'g'imlarni harakatga keltirish, qo'l va oyoqlar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda yengil cho'zilish mashqlari qo'llanilishi mumkin.

Asosiy qismda arqon tortishning texnik elementlari o'rgatiladi. Bunda arqonni ushlash, oyoqlarni to'g'ri joylashtirish, gavda holatini saqlash va kuchni birgalikda namoyon qilishga e'tibor qaratiladi. Keyingi bosqichda guruhlar o'rtasida amaliy tortish mashqlari tashkil etiladi.

Yakuniy qismda organizmni asta-sekin tinch holatga qaytarishga qaratilgan yengil mashqlar bajariladi. Nafasni tiklash, yengil yurish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Mashg'ulot davomida yuklamani birdaniga oshirmaslik kerak. Avvalo texnik harakatlar o'zlashtiriladi, so'ngra mashqlar intensivligi va davomiyligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Bu yondashuv ortiqcha jismoniy zo'riqishning oldini olishga yordam beradi.

**JAMOAVIY HAMKORLIKNI SHAKLLANTIRISHDA ARQON
TORTISHNING O'RNI**

Arqon tortishning boshqa ko'plab individual mashqlardan farqli jihati uning jamoaviy xarakteridir. Jamoaning har bir a'zosi bir xil vaqtda harakat qilishi, kuchni muvofiqlashtirishi va umumiy maqsadga yo'naltirishi kerak.

Jamoaviy faoliyat xizmatchilarda o'zaro hamkorlik, intizom, mas'uliyat va sheriklarini qo'llab-quvvatlash kabi ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Mashq davomida har bir ishtirokchining harakati umumiy natijaga ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli arqon tortishdan nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki jamoaviy faoliyat ko'nikmalarini takomillashtirish vositasi sifatida ham foydalanish mumkin.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Arqon tortish mashg'ulotlarining muntazam tashkil etilishi jismoniy tayyorgarlikning bir nechta yo'nalishlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi. Mashq jarayonida kuch, chidamlilik, koordinatsiya va muvozanat faol ishlatiladi. Mashg'ulotlarni boshqa jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashtirish esa umumiy tayyorgarlik samaradorligini yanada oshirishi mumkin.

Arqon tortishning samaradorligi mashg'ulotlarning muntazamligi, yuklamaning to'g'ri taqsimlanishi va mashqlar texnikasiga rioya qilinishiga bog'liq.

Xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lishi mumkinligi sababli mashg'ulotlarda individual yondashuvdan foydalanish muhim.

Amaliy jihatdan qaralganda, arqon tortish mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlik jarayoniga o'yin elementlarini olib kiradi. Bu esa mashg'ulotlarning qiziqarli va faol o'tishiga yordam beradi. Jamoalar o'rtasidagi musobaqaviy muhit ishtirokchilarning mashg'ulotga bo'lgan faolligini oshirishi mumkin.

Biroq mashg'ulotlarni tashkil etishda xavfsizlik masalasiga alohida e'tibor berish lozim. Arqonning texnik holati, mashq bajariladigan maydonning xavfsizligi va ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi oldindan tekshirilishi kerak. Mashq vaqtida keskin va nazoratsiz harakatlarga yo'l qo'ymaslik, mashg'ulot rahbarining ko'rsatmalariga amal qilish zarur.

AMALIY TAVSIYALAR

Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligida arqon tortishdan foydalanishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Mashg'ulotdan oldin umumiy va maxsus qizdirish mashqlarini bajarish.
2. Arqon tortish texnikasini dastlab alohida mashqlar orqali o'rgatish.
3. Jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos guruhlar shakllantirish.
4. Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish.
5. Arqon tortishni yugurish, sakrash va umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan uyg'unlashtirish.
6. Mashg'ulotlar orasida yetarli dam olish vaqtini belgilash.
7. Arqon va mashg'ulot maydonining xavfsiz holatini nazorat qilish.
8. Mashg'ulot davomida ishtirokchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish.
9. Mashq yakunida tiklanish va bo'shashtirish mashqlarini bajarish.
10. Mashg'ulotlarda jamoaviy hamkorlik va o'zaro muvofiqlikni rivojlantirishga e'tibor qaratish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, arqon tortish sport turi Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vositalardan biri sifatida qo'llanishi mumkin. Ushbu sport turi orqali kuch, chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyatlari, muvozanat va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish imkoniyati mavjud.

Arqon tortishning jamoaviy xarakteri xizmatchilarda o'zaro hamkorlik, intizom, mas'uliyat va umumiy maqsad sari birgalikda harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish va jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

Shu bilan birga, arqon tortish mashg'ulotlarini tashkil etishda texnik jihatdan to'g'ri bajarish, individual jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish va xavfsizlik talablariga qat'iy rioya qilish muhim hisoblanadi. Arqon tortishni boshqa jismoniy

mashqlar bilan kompleks tarzda qo'llash xizmatchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
2. Kerimov F.A. *Sportda ilmiy tadqiqotlar*. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti-press, 2018.
3. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Sport, 2008.
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Верхошанский Ю.В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. – Москва: Физкультура и спорт, 2014.
6. Ашмарин Б.А. *Теория и методика физического воспитания*. – Москва: Просвещение, 2016.
7. Никитушкин В.Г. *Теория и методика физического воспитания*. – Москва: Физическая культура, 2018.
8. Лях В.И. *Физическая культура: методика физического воспитания*. – Москва: Просвещение, 2017.