



MINI-FUTBOL SPORT TURI - IIV AKADEMIYASI KURSANTLARINING
JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Mirsharapov Akmal G'ayratovich

O'zbekistan Respublikasi IIV Akademiyasi

E-mail: akmalmirsharapov@gmail.com

Jamoliddinov Raxmatilla Baxtiyor o'g'li

O'zbekistan Respublikasi IIV Akademiyasi

E-mail: jamoliddinovraxmatilla01@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada mini-futbol sport turning ichki ishlar organlarining bo'lajak xodimlari uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlik shuningdek muhim sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishga ta'siri o'rganiladi, hamda ushbu sport turining ichki ishlar organlarining zamonaviy xodimi uchun kasbiy psixofiziologik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismiga aylanadi degan xulosaga kelinadi.

Kalit so'zlar: mini-futbol, kursant, tayyorgarlik, ichki ishlar organlari xodimi, jismoniy tayyorgarlik, o'quv mashg'ulotlari, jismoniy sifatlar.

Hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlik har qanday odamning muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatining asosiy omili hisoblanadi. Kasbiy jismoniy tayyorgarlik - bu ichki ishlar organlari xodimlari uchun muhim jismoniy va aqliy fazilatlarni rivojlantirish va takomillashtirish, shuningdek organizmning noqulay muhit sharoitlariga umumiy va o'ziga xos bo'lmagan qarshiligini oshirish jarayoni.

Shuni ta'kidlash kerakki, xizmat faoliyati shaxsni, jamiyatni va davlatni turli tahdidlardan himoya qilish, jinoyatlarning oldini olish, jamoat joylarida tartibni saqlash hamda qonun ustuvorligini ta'minlash bilan bevosita bog'liq bo'lgan mutaxassislarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berish lozim.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi xizmat vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishda jismoniy va psixologik barqarorlikni shakllantirish, jismoniy kuch va aqliy ko'rsatkichlardan to'g'ri va mohirona foydalanishdir. Bo'lajak xodimlar tayyorlash jarayonida belgilangan maqsadlarga erishish uchun O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasida "jismoniy va jangovar tayyorgarlik" fanini o'qitishning to'g'ri metodologiyasini qo'llash hisobiga amalga oshirish lozim. Akademiyada kursantlarning jismoniy tayyorgarligi, sport bilan shug'ullanishi va sog'lig'ini mustahkamlash uchun sharoitlar yaratishga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Akademiyaning "Jangovar va jismoniy tayyorgarlik" kafedrasida jamoasi oldida sport tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish, moddiy-sport bazasini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ishlarini takomillashtirish, kursant-sportchilarni o'qitish davrida ularning mahoratini oshirish va takomillashtirish, kursantlarni sog'lomlashtirish, shuningdek, akademiya sportni rivojlantirish bo'yicha ishlarni muntazam ravishda takomillashtirish kabi vazifalar turibdi.

Hozirgi vaqtda jismoniy va jangovar tayyorgarlik darslarida talabalar kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun standart

mashqlarni bajaradilar, shu bilan birga, Akademiyaning "Jangovar va jismoniy tayyorgarlik" kafedrasida professor-o'qituvchilari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ichki ishlar organlari xodimlari uchun bir qator maxsus shaxsiy, psixofiziologik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishida sport o'yinlari va xususan mini-futbol sport turining o'rnini beqiyosdir.

Mini-futbol mamlakatimiz deyarli barcha hududlaridagi oliy o'quv yurtlarida, shu jumladan O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasida eng mashhur sport turlaridan biri hisoblanadi. IIV Akademiyasi o'zining mini-futbol jamoasi mavjud bo'lib, ular ushbu sport turi bo'yicha turli darajadagi havaskor va professional chempionatlarda, shu jumladan O'zbekiston Respublikasi "Ichki ishlar vaziri kubogi" va harbiy va harbiylashtirilgan oliy o'quv yurtlari kursantlari o'rtasida o'tkaziladigan "Kursantlar ligasi" musobaqalarida muntazam ishtirok etib kelmoqdalar. Ushbu sport turi o'zining jozibasini, turli texnik-taktik harakatlari bilan ajralib turadi, shuning uchun mini-futbol o'ynash uchun nafaqat tez yugurish, balki harakat yo'nalishi va tezligini tezda o'zgartirish, kuch, epchillik va chidamlilikka ham ega bo'lish kerak. O'yin davomida olinadigan turli xil hissiy stresslar (emotsiyalar) kursant tanasida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatida jiddiy o'zgarishlarga olib keladi. To'p bilan doimiy tezlashuv va harakatlar suyak tizimini mustahkamlaydi, bo'g'inlar yanada harakatchan bo'ladi, mushaklarning kuchi va elastikligi oshadi. Uzoq muddat shug'ullanish chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

O'yin davomidagi raqobat muhiti kursantlarning funksional holatida sezilarli o'zgarishlarga olib keladi, ularning tanasi resurslarini sezilarli darajada safarbar qiladi, yurak urishi va kislorod iste'moli oshadi, o'pka ventilyatsiyasi oshadi, tana harorati va qon bosimi ko'tariladi, terlash kuchayadi. Bularning barchasi mashg'ulotlarning shug'ullanuvchilarning organizmiga ta'sirini oshiradi.

Mini-futbol o'ynash ijobiy his-tuyg'ular manbai bo'lib, psixo-emotsional stressni, aqliy charchoqni engillashtiradi, bu imtihon davrida ayniqsa muhimdir. Mini-futbol mashg'ulotlari kursantlarning qiziqishlariga mos keladi, bu orqali ularda ijobiy motivatsiya mustahkamlanadi.

Maydonda imkon qadar ko'proq o'yinchilarni ko'rish, ularning pozitsiyasi va maydon bo'ylab harakatlanishi, to'pning doimiy harakati, murakkab o'yin sharoitida harakat qilish qobiliyati mini-futbol sport turining eng muhim tomonlari hisoblanadi. Bu, birinchi navbatda, o'yin faoliyati orqali ularning kundalik xizmat faoliyatida zarur bo'lgan periferik ko'rish qobiliyatining rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Muayyan texnik harakatlarni to'g'ri va o'z vaqtida bajarilishi, harakatlanayotgan o'yinchilar va to'p orasidagi masofani baholash ko'zning rivojlanishiga yordam beradi.

Olimlarning ko'plab tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, sport o'yinlari bilan shug'ullanish ushbu fazilatlarini yaxshilashga yordam beradi. Ko'zning aniqligi, shuningdek periferik ko'rish, mashg'ulot holatiga bevosita bog'liq. Periferik ko'rish va ko'zning aniqligi mini-futbol sport turida va ichki ishlar organlari xodimlarining amaliy faoliyatida katta ahamiyatga ega.

Mini-futbol o'ynash har bir kursantdan maksimal tezlikni talab qiladi. Binobarin, mini-futbolchining faoliyati ichki ishlar organlari xodimlarining kundalik xizmat

faoliyatida zarur bo'lgan vaqt tanqisligi sharoitida tezkor choralarini ko'rishga tayyorligi bilan bog'liq.

Mini-futbolchilarning barcha harakatlari murakkab tanlov reaksiyalari mexanizmiga muvofiq amalga oshiriladi va nafaqat tezlik, balki aniqlik, o'z vaqtida, ham idrok, ham javob harakati bilan ajralib turadi.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun bir harakatdan ikkinchisiga tez o'tishni talab qiladigan ko'plab tezkor mashqlar bajariladi. Tez harakatlanish, sakrash, harakat yo'nalishidagi kutilmagan o'zgarishlar, keskin silkinishlar, yiqilishlar, yo'nalish paytida boshning tez burilishi - bularning barchasi vestibulyar apparatning barcha bo'limlarida sezilarli siljishlarni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vestibulyar apparatning ozgina tirnash xususiyati bo'lganidan keyin ham reaksiya vaqti 13-20% ga, ayrim hollarda esa 70% gacha oshadi.

Ichki ishlar organlari xodimlari uchun zarur bo'lgan kuchli psixo-emotsional stress holatida shug'ullanish muvozanatni yaxshilash va vestibulyar apparatlar funksiyasini yaxshilash bilan chambarchas bog'liq.

Mini-futbol o'yinini tahlil qilish va olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mini-futbolchi kursantlarining texnik va taktik harakatlarining muvaffaqiyati asosan ularning hajmi, intensivligi, barqarorligi, tog'ri taqsimlanishiga bog'liq. O'yin faoliyatida mini-futbolchi bir vaqtning o'zida ko'p sonli ob'ektlar va ularning elementlarini sezishi kerak, bu uning e'tiborini kuchaytiradi. Diqqatni rivojlantirish uchun biz mashg'ulotlarga bir nechta to'p va har xil harakatlar bilan mashqlarni kiritamiz.

Biz kursantlarning jismoniy tayyorgarligiga e'tibor berish vaqtida ularning jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi tez charchashga olib kelishi, buning natijasida e'tibor tezda pasayishi kuzatildi.

Mini-futbol o'yini davomida taktik harakatlarni bajarish orqali kursantlarning ularning ijodiy tafakkuri, xotirasi, tasavvurlari rivojlanadi.

Xulosa: Mini-futbol sport turi bilan shug'ullanish orqali kursantlarda ichki ishlar organlari zamonaviy xodimi uchun zarur hamda professional ahamiyatga ega bo'lgan kuzatish, aql, tashabbuskorlik, oldindan ko'rish, diqqat, operatsion fikrlash, operativ xotira, nerv-emotsional barqarorlik, ijodkorlik, xushmuomalalik, qat'iyatlilik, intizom, ko'zning aniqligi, tez va aniq kuzatuv reaksiyasi, periferik ko'rish kabi muhim fazilatlar va qobiliyatlarning rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 7 apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-115-sonli Qarori. Lex.uz

2. Каршиев У. Х. и др. ЗАМОНАВИЙ ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНИ ХОДИМЛАРИДА ШЕТ ТИЛЛАРИНИ О'РНИ ВА АҲАМИЯТИ! //INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM. – 2023. – Т. 3. – №. 29. – С. 493-500.

3. Mirsharapov A.G. Formation and development of mini-football (futsal) as a new

phenomenon of modern sport // Ценности, традиции и новации современного спорта. Международный научный конгресс. г. Минск, Беларусь. – 2022. – Часть 2. – С. 5-8.

4. Миршарапов А.Ф. Современная технология начальной подготовки спортивного резерва в футболе и мини-футболе // Муғаллим Ҳам Үзликсиз Билимлендириш № 5/2 Нөкис — 2022.

5. Миршарапов А.Г. Features of physical and technical training of cadets engaged in football and mini-football. © Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): 95-97 <https://ejss.uz>

6. Вахтиёр о'ғ'ли, Jamoliddinov Rahmatilla. "O 'ZBEKISTONDA REFERENDUM O 'TKAZISHINING AKTUALLIGI." *Journal of Universal Science Research* 1.4 (2023): 564-567.

7. Jamoliddinov, Rahmatilla, and Maftuna Sultonova. "ПОТЕНЦИАЛ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УМЕНЬШЕНИЯ ПРЕСТУПНОСТИ." *Наука и технология в современном мире* 2.18 (2023): 4-11

8. Абдумуталипов, А. Б. "ҚЎЛ ЖАНГИ СПОРТ ТУРИНИ КУРСАНТЛАРДА ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ ЧОРА ТАДБИРЛАРИ." *PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE* 1.5 (2023): 11-13.