

6	Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки	5 счетов	3
7	Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног	5 счетов	3
8	Шпагаты на гимнастической скамейке во всех направлениях	по 2 минуты	2
9	Стойка боком к гимнастической стенке, махи вперед, в сторону, назад, правой и левой ногой	По 10 раз	3
10	И.п. – стойка на коленях, стойка на груди, поставить ноги вперед собой и выпрямить их	По 2 минуты	2

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. -Москва: Академия, 2009.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Издание 7-е, доп. и испр. – Ростов на Дону: «Феникс», 2011.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов вузов. -Москва: Академия.
4. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., Toychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. (Darslik). Tashkent «Barkamol fayz media» 2017.
5. Верхошанский А.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -Москва: Физкультура и спорт, 1988.
6. Матвеев Л.Г. Теория и методика физической культуры. -Москва: Физкультура и спорт, 1991.

РЕЗЮМЕ. Гимнастикачиларнинг эгилувчанлигини ривожлантириш учун машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган. Бадиий гимнастикада дастлабки тайёргарлик босқичида эгилувчанликни ривожлантириш муҳим қисмлардан биридир. Эгилувчанлик муҳим психофизик сифат бўлиб, у тезлик, куч, чидамлик, эпчиллик билан биргаликда инсоннинг морфофункционал биологик хусусиятларида ўз таърифини топади.

РЕЗЮМЕ. Разработано комплекс упражнения для развития гибкости гимнасток. В художественной гимнастике на этапе начальной подготовки один из важной частью является развитие гибкости. Гибкость является важным психофизическим качеством, которое вместе с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью находит определение в морфофункциональных биологических особенностях человека.

SUMMARY. A set of exercises has been developed to develop the flexibility of gymnasts. In rhythmic gymnastics, at the stage of initial training, one of the important part is the development of flexibility. Flexibility is an important psychophysical quality, which, together with speed, strength, endurance, dexterity, finds its definition in the morphofunctional biological characteristics of a person.

ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ БИЛИШГА БЎЛГАН ҚИЗҚИШНИ ОРТТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Г.Б.Гулямова – тадқиқотчи

Урганч давлат университети

Таянч сўзлар: илмий салоҳият, миллий гуруҳ, ифтихор, халқаро аудиториялар, ички ишлар ходимлари, интеграция, ҳарбий таълим, ҳарбий таълим соҳаси, ишлаб чиқариш, интеллектуал салоҳият, ҳарбий кадрлар.

Ключевые слова: научный потенциал, национальная гордость, гордость, международная аудитория, сотрудники органов внутренних дел, интеграция, военное образование, сфера военного образования, производство, интеллектуальный потенциал, военнослужащие.

Key words: scientific potential, national pride, pride, international audiences, internal affairs personnel, integration, military education, military education field, production, intellectual potential, military personnel.

Жамият тараққиётида ёшлар маънавиятининг ўрни ва аҳамияти жуда улкандир. Жамиятда яшовчи ҳар бир инсон ўз эътиқоди, мақсади ва манфаатлари билан Ватанга хизмат қилиши унинг буюк келажаги учун интилиши лозим. Мамлакатимиз Асосий Қонунда Ўзбекистон Республикаси Қўролли Қўчалари давлат суверенитетини ва ҳудудий яхлитлигини, аҳолининг тинч ҳаёти ва ҳавфсизлигини ҳимоя қилиш учун тўзилганлиги алоҳида белгилаб қўйилган. Шў боисдан ҳам ўшбу вазифаларни самарали амалга оширишда мамлакатимиз ҳавфсизлиги, халқимиз тинчлиги ва осойишталигини ишончли таъминлайдиган профессионал ҳамда сафарбар миллий армияни шакллантиришга ёрдам берадиган янги қонунлар, бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларни ишлаб чиқиш жараёнини мунтазам давом эттириш муҳим аҳамиятга эга. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Қўролли қўчалари академиясида зарур билим, қобилият ва қўникмаларга, юксак жанговар ва маънавий фазилатларга эга, ўз Ватанини муносиб ҳимоя қилишга қодир юқори малакали офицер кадрларни тайёрлаш бўйича самарали тизимни ташкил этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро, бугунги кунда “Юқори профессионал, ҳарбий ва ватанпарварлик бурчиға садоқатли, фидойи ва мард ички ишлар ходимларини тарбиялаш Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги ва ҳудудий яхлитлигини ҳимоя қилишнинг энг муҳим шартларидан бири ҳисобланади” [1].

Зеро, Т.Маҳмудов таъкидлаганидек: “Маънавият миллат ва шахснинг бутун инсоний фаолият ва идеалларини камраб олувчи универсал тасаввурдир... Маънавият шахс ва миллатнинг “ақлли қалби”ни ифода этадиган, тарих тақозосига биноан унинг томонлари

намоён бўладиган, табиат, жамият ва инсоннинг инсонийлашуви даражасини билдирадиган руҳий идрок олами”[2].

Ички ишлар ходимлари ўз мамлакатининг фуқароси эканликларини билишлари, ўзларидаги ирода ва жасоратни, мақсадга интилувчанликни, эзгулик ва талабчанликни тарбиялаши, мактанчоқликка, зўравонликка, лоқайдликка, бойликка ортиқча ружу қўйиш, боқимандаликка, зарарли хулқ-атворларга қарши тура олишлари, ватанни, ватандошларини севишлари, барча миллат вакиллари билан дўстлашишни удалашлари, ўқишда, санъатда, ҳар қандай ишда ижодкорликни намоён этишга интилиши керак. Улар моддий ва маънавий олам, маънавий ва руҳий озуқа тўғрисидаги тушунчага тўлиқ эга бўлиши лозим. Шунингдек, улар ўз халқи билан биргаликда жамиятнинг янгиланиши, ижтимоий бойлиқнинг кўпайиши, мамлакат тинчлиги ва осойишталиги учун масъул эканлигини билиши; ўзини тутиши, атрофидагиларга нисбатан талабчан бўлиши, ўз халқининг маънавий бойлиқларини, бутун дунёдаги илғор маданиятни севиши, байналмилалчи ҳамда содиқ дўст бўлиши, меҳнатда янгилик, санъатда гўзаллик, ижтимоий муносабатларда маънавий гўзалликни кўра олиши керак. Улар Ватанининг келажагини ҳал қилувчи, енгилмас кучи эканлигини, енгилмас кучга айланиш учун эса, ўзларида юксак маънавиятнинг шаклланиши кераклигини чуқур англаб етишлари ва унга интилишлари лозим.

Ички ишлар ходимлари ўз ватанига дахлдор бўлган барча нарса ва ҳодисаларга жонли қизиқиш билдириши, ижтимоий фаол бўлиб, жамиятнинг янгиланиши, ижтимоий бойлиқнинг кўпайиши, мамлакат равнақи,

тинчилиги ва осойишталиги, ўз шахсий ҳиссасининг кўпайиши учун қайғуриши; Ватанга ва дўстликка содиқ бўлиши, ўзидаги эзгулик, хайрихоҳлик, ҳамдардлик, шафқатлилик, самимийлик, сабр-қаноатлилик, камтарлик, андишалилик, мардлик, интизомлилик хислатларини барқарорлаштириши керак. Шу боисдан ҳам академия тизимида тарбиявий ва мафкуравий ишларни ташкил этиш, бўлинмаларда мустаҳкам ҳарбий интизом, соғлом маънавий-ахлоқий муҳитни таъминлаш, ҳар қандай шароитда юрт ҳимояси учун доимо шай бўлган, юксак жанговар, сафарбарлик тайёргарликка ва касбий маҳоратга эга ички ишлар ходимларини тарбиялашга йўналтирилган тизимли амалий ишлар (давра суҳбатлари, учрашувлар, бадий адабий ва бошқа турли кечалар, семинар машғулотлар, акциялар, викториналар, маънавий-маърифий ва маданий тадбирлар) амалга оширилмоқда. Зеро, ҳар қандай жамият тараққиёти, унинг у ёки бу вақт ва макондаги даражаси кўп жиҳатдан фуқаролар маънавияти, турмуш тарзи, кишиларнинг маънавий-моддий, ижтимоий эҳтиёжлари ҳамда уларнинг қай даражада қондирилишига боғлиқдир. Зеро, “Маънавият, - деб ёзади А.Эркаев - миллатнинг асрлар давомида шаклланган, илдишлари унинг тарихий тажрибалари ва ижтимоий маданий ривожланиши билан узвий боғлиқ бўлган ички (ақлий) интеллектуал ва собит ҳиссий (эмоционал) дунёсидир”[3].

Инсоният турмуш тарзининг тарихий ривожланиш жараёнига назар ташлайдиган бўлсак, юксак маънавият ҳар қандай вазиятда ҳам жамият тараққиётининг асосий омилларидан бири бўлган, уни янада барқарорлаштириш эса, мамлакатда рўй берадиган туб бурилиш билан бевосита боғлиқ бўлиб, унинг мазмун-моҳиятини тушуниб этиш барча учун, миллий кадриятларга асосланган ҳолда унга амал қилиш ички ишлар ходимларини тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгаллиги ўтмиш ҳақиқатларидан биридир. Шу нуқтаи-назардан қараганда, Ўзбекистон Республикаси Президенти, Қуролли Кучлар Олий Бош Қўмондони Шавкат Мирзиёев ички ишлар ходимларининг маънавий-маърифий савиясини ошириш тизимини тубдан такомиллаштириш тизимида қуйидаги муаммолар мавжудлигини алоҳида таъкидлаган эди:

Мамлакатимиз жаҳон ҳамжамиятига тобора чуқур интеграциялашиб бораётгани, халқимизнинг жаҳондаги ривожланган миллатлар қаторидан жой олишга интилиши моддий – иқтисодий омиллар, юксак технологиялар билан бир қаторда, маънавий омилларни ривожлантиришни ҳам тақозо этади. Лекин ҳар икки гуруҳ омилларни ривожлантиришнинг ўзи инсон тафаккурининг ўсишига, ижодий яратувчилик салоҳиятининг кучайишига боғлиқ. Туб ислохотларнинг чуқурлашиши жараёнида ижтимоий онгдаги ўтмишдан қолган баъзи қолоқ тушунчалар, маъмурий буйруқбозлик иллатлари, боқимандалик қайфиятларининг секин барҳам топаётгани ёки баъзи ёшларга бузғунчи, ёт ғоялар таъсир кўрсатаётгани, мафкуравий иммунитет этишмаслиги тафаккур эркинлиги масаласининг долзарблигини оширмоқда. Шу боисдан ҳам Ўзбекистон Республикаси ички ишлар тизимида маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш концепциясининг асосий вазифалари этиб қуйидагилар белгиланган:

ички ишлар ходимларининг маънавий савияси ва интеллектуал салоҳиятини юксалтириш ҳамда бой маданиятимиз, азалий кадриятлар ва анъаналаримизга асосланган дунёқарабини шакллантиришга йўналтирилган ягона тизимни яратиш;

ички ишлар ходимларининг онгу тафаккурига Ватан ҳимояси шарафли ва мукаддас бурч эканини, миллий армиямиз билан фахрланиш, давлат хавфсизлигини ҳимоя қилиш учун масъулият туйғусини чуқур синдириш;

ички ишлар ходимларига мамлакатимизда амалга оширилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохотлар, қабул қилинаётган қонун ҳужжатлари, давлат дастурларининг мазмун ва моҳиятини тизимли ва изчил равишда етказиш ҳамда дунёда ва ён-атрофимизда содир бўлаётган глобаллашув жараёнларига нисбатан уларда онгли муносабат ва фаол ҳаётини позициясини шакллантириш, бурчга садоқат, масъулият, фидойилик туйғуларини ошириш;

миллий меросимизнинг тарихий илдишларини ўрганиш ҳамда таҳлил этиш, Ватан озодлиги йўлида қаҳрамонлик кўрсатган буюк аجدодларимиз ва жасур замондошларимизнинг ибратли ҳаётини кенг тарғиб этиш асосида ички ишлар ходимларида “Ўзбекистон халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди!”- деган ҳаётини эътиқодни қарор топтириш;

диннинг асл мазмун-моҳиятини теран очиб бериш орқали ички ишлар ходимларига эзгулик ва раҳмдиллик анъаналарини синдириш, инсонпарварлик ва меҳроқибат муносабатларини шакллантириш ҳамда уларни миллий маданиятимиз ва кадриятларимизга ҳурмат ва эҳтиром, фидойилик ва садоқат, ҳалоллик ва поклик, мустақил фикр ва соғлом турмуш тарзи асосида тарбиялаш ва бошқалар шулар жумласидандир[4].

Шу ўринда Ўзбекистон Республикаси ички ишлар тизимида маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш концепциясидан келиб чиққан ҳолда ички ишлар ходимларининг билим ва тажрибаларни юксалтириш бўйича замонавий таълим ва тарбия тизими талабларга жавоб берадиган ишлар йўлга қўйилганлигини алоҳида таъкидлаш лозим. Дарҳақиқат, мазкур тизим бугунги кунда ички ишлар ходимларига нафақат ўз маҳоратини, назарий ва амалий билимларини такомиллаштириш имконини беради, балки уларга келажакда жанговар хизмат фаолиятида тажриба ҳамда маҳоратга эга бўлиш учун кенг имкониятлар яратади. “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида муҳофаа салоҳиятимизни янада мустаҳкамлаш ва Қуролли Кучларимизни ривожлантириш устувор йўналишлардан бири сифатида белгиланди, ёшлар ва ички ишлар ходимларини ички ишлар ходимларининг ватанпарварлик руҳида тарбиялаш борасидаги ишлар янги сифат босқичига кўтарилди”[5]. Шунинг билан бир қаторда ички ишлар ходимларининг руҳий тайёргарлиги бўйича принципиал жиҳатдан янги концепцияси ишлаб чиқилди.

Ўз навбатида, ички ишлар ходимларини ўқитиш ва тарбиялаш ишлари янгиликлар билан қамраб олинган. Ватани, халқи ва мамлакатига содиқ офицер кадрларни шакллантиришни таъминлайдиган мутлақо янги ўқув-техник ҳамда маънавий-ахлоқий тизимни янада такомиллаштиришни тақозо этади. Бизнинг назаримизда, маънавият миллатни тараққиётга етакловчи, давлатнинг қудратини оширувчи муҳим омил саналади. Чунки қаерда, қайси мамлакатда маънавият бўлса, ўша жойда, ўша мамлакатда жоҳиллик, ҳасадгўйлик, бепарволик, худбинлик, ялқовлик, манманлик, текинхўрлик, кўролмаслик, ёвузлик, тухмат қилиш каби салбий иллатларга ўрин қолмайди. Шу нуқтаи назардан ички ишлар ходимларининг маънавий қамолотини юксалтириш замини – бўлиб хизмат қиладиган миллий-маънавий кадриятларимизни асосий турларга ажратишга ва уларнинг маънавий фазилат сифатида уларга ўргатиш муҳим ҳисобланади. Ички ишлар ходимлари кундалик фаолиятида маънавиятнинг моддий кучга айланиши аввало уларнинг ҳатти ҳаракатларида, ўз оиласи, миллати ва Ватанига бўлган муносабатларида намоён бўлади.

Ички ишлар ходимларининг билишга бўлган қизиқишини орттиришда улар ўртасидаги илмий-

ижодий рақобатнинг аҳамияти катта. Бу рақобат дарс жараёнида, илмий тўғарак мажлисларида, илмий-назарий, илмий-амалий йиғинларда ва турли даража ва йўналишга эга бўлган кўрик ва олимпиадаларда янада ўткирлашади ва бу ички ишлар ходимларига изланиш рағбатини беради. Бу борада академия тизимида самарали ишлар амалга оширилмоқда. Аммо уларга замонавийлик ва талабчанлик, ижодкорлик руҳини кўпроқ сингдириш лозим. Бу рақобат давлат ташқарисига чиқиши, мамлакат ёшлари ўз илмий салоҳиятларини миллий ғурур ва ифтихор сифатида халқаро аудиторияларида ҳам намойиш қилишлари керак.

Ички ишлар ходимларининг ўз қизиқишига кўра илмий тадқиқот ишига кириб келиши унинг илмий тадқиқотга жалб қилинишидан мутлоқ фарқ қилади. Баъзан учрайдиган амалдаги ҳисобот учун шакллантирилган илмий ижодий фаолият ижобий натижалар беришдан анча йироқдир. Ички ишлар ходимларининг ижтимоий фаоллигини оширишда академияда ташкил этилган замонавий таълим-тарбия тизими ва ишлаб чиқариш интеграцияси муҳим ўринни эгаллайди. Мазкур интеграцияда, бир томондан, таълимда амалга оширилаётган туб ислохотлар, иккинчи томондан, ишлаб чиқаришда амалга оширилаётган модернизацион жараёнлари бир-бирларига шундай талабларни қўймоқдаки, натижада мазкур талаблар портфели, бир томондан, ҳарбий таълим тизимини янада мукаммаллаштириш, уни

самарадорлигини ошириш, мақсадлилиқ кўрсаткичини янада аниқлаб олишни, иккинчи томондан эса, ҳарбий таълим соҳасидаги ишлаб чиқариш жараёнини ҳозирги замон интеллектуал салоҳиятига эга бўлган ёш ҳарбий кадрларни тарбиялашга катта замин яратади.

Хулоса қилиб айтганда, биринчидан, жамият маънавиятини юксалтиришда аждодларимизнинг бой маънавий мероси, миллий ва ахлоқий қадриятларимиз, урф-одат ва анъаналаримиз, муқаддас динимизнинг ўрни бекиёсдир. Шунингдек, бирон-бир халқ ўз тарихини билмай, асрлар оша яратилган маънавий меросга таянмай ва уни янада ривожлантирмай туриб, ўз келажагини тасаввур эта олмайди. Иккинчидан, мамалкатимизда амалга оширилаётган ислохотлар ёшларимизнинг маънавий камолотини юксалтириш, аждодларимиз томонидан асрлар мобайнида яратилган бебаҳо маданий меросимиз, миллий қадриятларимизнинг тикланишига, энг асосийси ўзлгимизни англашга катта таъсир кўрсатди, халқимизнинг буюк яратувчанлик анъаналарини руёбга чиқаришга хизмат қилди. Шунинг алоҳида таъкидлаш жоизки, бу ислохотлар натижасида жамиятимизда соғлом маънавий-маърифий муҳит яратилмоқда. Маълумки, барча давлатларда ҳам тараққиёт, авваламбор, инсонларнинг ва айниқса ёшларнинг маънавий камолоти билан белгиланади, ҳар томонлама тараққиёт этган давлат юксак маънавият заминидан вужудга келади.

Адабиётлар

1. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 08.08.2018 й., 07/18/3898/1622-сон; 11.12.2019 й., 06/19/5892/4134-сон; 23.04.2020 й., 06/20/5983/0490-сон
2. Махмудов Т. Инсон ва маънавият// Тафаккур ва тақдир. -Т.: «Маънавият», 1998. 34-б.
3. Эрқаев А. Маънавият – устун йўналиш. // Иқтисод ва ҳисобот. 1996. № 2, 20-22-б.
4. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 08.08.2018 й., 07/18/3898/1622-сон; 11.12.2019, 06/19/5892/4134-сон; 23.04.2020 й., 06/20/5983/0490-сон
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари ташкил этилганининг 26 йиллиги ва Ватан ҳимоячилари куни муносабати билан байрам табриги.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада, Ички ишлар ходимларининг билишга бўлган қизиқишини орттиришда илмий-ижодий рақобатнинг аҳамияти, дарс жараёнида, илмий тўғарак мажлисларида, илмий-назарий, илмий-амалий йиғинларда ва турли даража ва йўналишга эга бўлган кўрик танлов ва олимпиадаларда янада ўткирлашиши, ички ишлар ходимларида замонавийлик ва талабчанлик, ижодкорлик руҳини кўпроқ сингдириш лозимлиги борасида сўз юритилади.

РЕЗЮМЕ. В данной статье раскрывается значение научно-творческого конкурса в повышении интереса сотрудников органов внутренних дел к учебе, оттачивание в ходе урока, заседаний научного кружка, научно-теоретических, научно-практических сборов и экзаменов и олимпиад разного уровня и направленности, современности и требовательности в сотрудниках внутренних дел, говорят о том, что надо больше прививать дух творчества.

SUMMARY. In this article, the importance of scientific and creative competition in increasing the interest of internal affairs officers in learning, sharpening in the course of the lesson, scientific circle meetings, scientific-theoretical, scientific-practical gatherings and examinations and olympiads of different levels and directions, modernity and demandingness in internal affairs officers, it is said that the spirit of creativity should be more inculcated.

АСОСИЙ ГИМНАСТИКАДА ХАРАКАТ ВА КАСБИЙ БИЛИМ ҲАМДА КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

И.С.Хайтметов – катта ўқитувчи

А.Р.Мусаева – ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: махсус-ҳаракат тайёргарлик, жисмоний ва техник тайёргарлик, амалий гимнастика машқлари, координацион ва куч чидамлилиқ асосий гимнастика воситалари, амалий кўникма ва назарий билимлар.

Ключевые слова: специально-двигательная подготовка, физическая и техническая подготовка, упражнения прикладной гимнастики, основные гимнастические средства координации и силовой выносливости, практические навыки и теоретические знания.

Key words: special motion training, physical and technical training, applied gymnastics exercises, basic gymnastic means of coordination and strength endurance, practical skills and theoretical knowledge.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Президентимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 24 январь 2020 йилдаги ПФ-5924-сонли фармони, Ўзбекистон Республикасида сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спорт йўналишида улкан ишлар сиёсат даражасида амалга оширилмоқда, вилоятларда чекка қишлоқларда оммавий спортни татбиқ этиш, энг асосийси вояга етиб келаётган болаларимизни ҳар томонлама ҳам жисмонан ҳам ақлан уларни тарбиялаш ва махсус спорт йўналишларига йўналтириш, бу ислохотларнинг барчасида юқори малакали спорт усталарини олиб чиқиб, Республика миқёсида ўтказиладиган мусобақалар ва нуфузли мусобақаларга қатнашишни ташкил этиш.

IV босқичли вилоят, туман, шаҳарлараро ёш спортчилар орасидан иқтидорлиларни саралаб олиш ва шаффоф мусобақа республика тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш; [1:2].

Спорт гимнастика, бадий гимнастика спорт турларида таълим берувчи бўлажак ўқитувчи-мураббийларнинг ўқув-услубий, жисмоний тарбия ва спорт йўналишларини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича асос бўла оладиган ўргатиш услубларини ишлаб чиқиш асосий вазифа ҳисобланади: бу ишларнинг замирида ўқитишнинг касбий-педагогик йўналтирилганлиги туради.