



Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Mambetnazarov I.M. “Akademik eshkak eshishda jamoaviy qayiq'larga ekipajlarni shakllantirish uslubiyatini takomillashtirish” PhD dissertatsiya ishi. Chirchiq 2023, 73-74b.
2. V.M.Korbut, X.Yu.Tekstazarov, B.F.Ikramov. Eskek esiw teoriiyası hám metodikası. Oqıw qollanba. T.: Ilimiy texnika informaciyası press baspası, 2018 j.
3. Bourgois J., et al. (2000). Anthropometric characteristics of elite female rowers. Journal of Sports Sciences, 18 (6), 467-476.
4. Ackland T.R., Lohman T.G. (2012). Anthropometry and body composition in sport. Human Kinetics.
5. Smith H.K., Hopkins W.G. (2011). Measures of rowing performance. Sports Medicine, 41 (2), 85-101.
6. Norton K., Olds T. (2001). Morphological evolution of athletes over the 20 th century. Sports Medicine, 31 (11), 763-783.
7. International Rowing Federation (FISA). (2023). Talent Identification Guidelines. Retrieved from <https://worldrowing.Com>
8. Sklad M., et al. (1994). The anthropometric and physiological profile of elite rowers. Journal of Human Kinetics, 4, 45-61.
9. Kerr D.A., et al. (2007). Predicting rowing performance from anthropometric variables. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2 (3), 267-274.
10. Ózbekstan Respublikası Sporttı Rawajlandırıw ministrligi (2023). Jas sportshılardı saralaw metodikası.

QISQA MASOFALARGA YUGURISHDAGI JAROHATLARNING OLDINI OLISH VA DAVOLASH BO‘YICHA ADABIY VA ILMIY MANBALAR TAHLILI

Mambetkasimova Kirmizi

Assistent-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

qirmizi@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada qisqa masofaga yugurishda jarohatlarning dolzarb muammolari, shu jumladan jarohatlarning sabablari, ularning turlari va sportchilar uchun oqibatlarini ko‘rib chiqiladi. Xulosa jarohatlarning oldini olish va davolashda sportchilarni ham jismoniy tarbiya, ham psixologik qo‘llab-quvvatlashni o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv muhimligi ta’kidlanadi. Qisqa masofaga yugurishda jarohatlarni o‘rganishning amaliy ahamiyati jarohatlardan saqlanish choralari bo‘yicha murabbiylar va sportchilar uchun tavsiyalar ishlab



chiqishdan iborat. Shikastlanish sabablarini aniqlash ularning o‘ziga xos sababini bartaraf etish va mumkin bo‘lgan takrorlanishlarni istisno qilish imkonini beradi. Bu sport jarohatlarining oldini olish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: sport, yengil atletika, jarohatlar, profilaktika, davolash, reabilitatsiya, sport tibbiyoti.

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные проблемы травматизма в беге на короткие дистанции, включая причины возникновения травм, их виды и последствия для спортсменов. Заключение подчеркивает важность комплексного подхода к профилактике и лечению травм, который включает в себя как физическую подготовку, так и психологическую поддержку спортсменов. Практическая значимость изучения травматизма в беге на короткие дистанции заключается в разработке рекомендаций тренерам и спортсменам по профилактическим мерам травматизма. Выявление причин травм позволяет устранить их конкретную причину и исключить возможные повторения. Это важно для повышения эффективности профилактики спортивного травматизма.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, травмы, профилактика, лечение, реабилитация, спортивная медицина.

Abstract: The article examines current problems of injuries in short-distance running, including the causes of injuries, their types, and their consequences for athletes. The conclusion emphasizes the importance of a comprehensive approach to preventing and treating injuries, which includes both physical training and psychological support for athletes. The practical significance of studying injuries in short-distance running lies in developing recommendations for coaches and athletes on preventative measures against injuries. Identifying the causes of injuries allows for the elimination of their specific cause and the elimination of possible recurrences. This is important for improving the effectiveness of sports injury prevention.

Key words: sports, athletics, injuries, prevention, treatment, rehabilitation, sports medicine.

Kirish. Yugurish oddiy, lekin har doim ham xavfsiz emas. Qisqa masofaga yugurish bugungi kunda tobora ommalashib bormoqda: odamlar ertalab yugurishadi, marafon va sprintlarda qatnashadilar. Biroq, ko‘rinadigan soddalik orqasida ma‘lum xavflar yashiringan. Jarohatlar ham yangi boshlanuvchilar, ham tajribali yuguruvchilar orasida keng tarqalgan [2]. Buning sababi noto‘g‘ri texnika, yaroqsiz poyabzal va tanani yukga qanday tayyorlash bo‘yicha asosiy bilimlarning etishmasligidir [4]. Bularning oldini olish - sog‘liqning kalitidir. Badanni qizdirish, tezlikni asta-sekin oshirish va sifatli uskunalar tanlash jarohatlar xavfini kamaytiradi [3]. Agar jarohatlar bo‘lsa, dam olish, kompresslar va fizioterapiya yordam beradi.



Ko'proq odamlar jarohatlardan keyin reabilitatsiya haqida ma'lumot qidirmoqdalar, chunki sportga qaytish to'g'ri yondashuvni talab qiladi.

Tadqiqotlar usuli. ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli.

Sprinterlarda keng tarqalgan jarohatlarning tahlili quyidagicha:

Yuguruvchilar ko'pincha oyoqlari, tizzalari, to'piqlari va tovonlariga shikast etkazadilar. Ta'kidlanishicha, barcha jarohatlarning 40% ga yaqini tizza jarohatidir. Bu himoya choralari va to'g'ri yugurish zarurligini ko'rsatadi [1]. Ko'pincha boldir va son mushaklari cho'ziladi va Axil paylari shikastlanadi, sprintda katta yuklamalardan lat yeyishadi va shilinadi. “Yuguruvchi tizza” kabi maxsus jarohatlar mavjud bo'lib, ular ko'proq o'rta yoshli ayollarda uchraydi va erkaklarda pay sho'zilishi ko'proq uchraydi. Tayyorgarliksiz faol sport bilan shug'ullanish jarohatlar, jumladan pay va bo'g'imlardagi jarohatlar xavfini oshirishi isbotlangan. Keksa yuguruvchilar to'qimalarning elastikligining pasayishi tufayli orqa va oyoq og'rig'idan aziyat chekishadi. To'g'ri yugurish uslubi va yaxshi poyabzal muhim ahamiyatga ega.

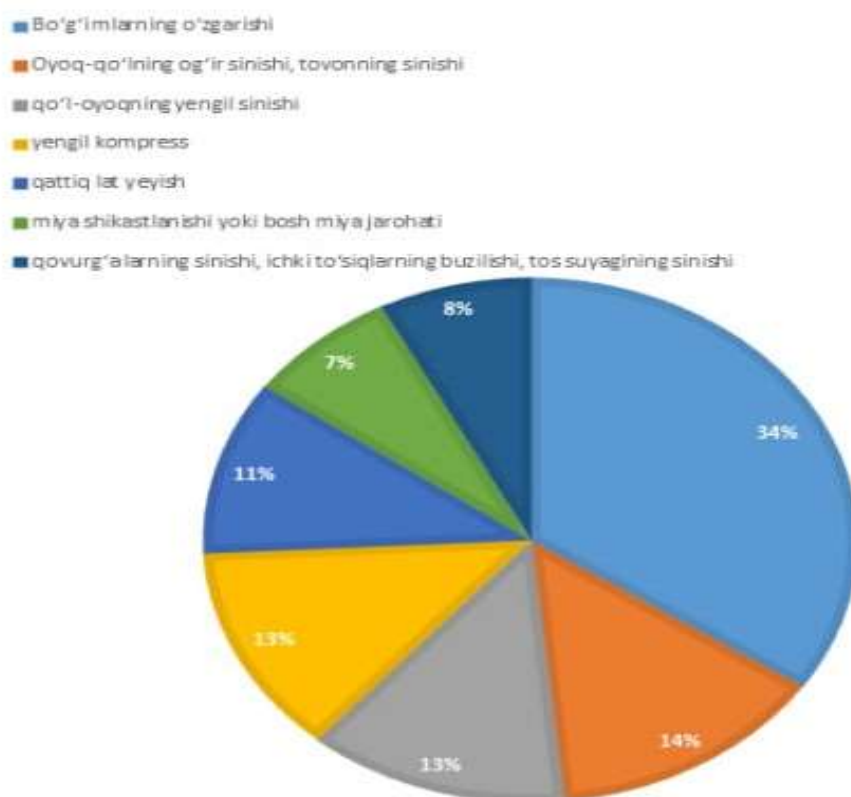
Olimlarning ta'kidlashicha, agar sizning oyoq kiyimingiz oyoqlaringizga yoki yugurishingizga mos kelmasa, jarohat olishingiz ehtimoli ko'proq. Agar siz juda ko'p mashq qilsangiz, jarohat olishingiz ham mumkin. Treningning intensivligini va mashg'ulot rejangiz yaxshi bo'lsa ham, qancha dam olishingizni kuzatishingiz kerak.

Shikastlanishning oldini olish: asosiy jihatlar.

Sprinterlar orasida jarohatlarni kamaytirish uchun siz ushbu xavflarni kamaytirishga yordam beradigan narsalar haqida o'ylashingiz kerak. Ulardan eng muhimi – cho'zilish, maxsus va sifatli poyabzal, tanani mashqlarga ko'niktirish va tana sizga aytayotgan narsaga e'tibor berishdir.

Natijalar. Oyoq mushaklarini, ayniqsa, boldir mushaklarini muntazam ravishda cho'zish tanani moslashuvchan saqlashga yordam beradi va zo'riqishning oldini oladi. Barmoqlaringizni ushlab, oyog'ingizni 15 soniya davomida tortadigan mashq bu holatda yordam beradi. Yugurishdan keyin to'g'ri cho'zish va sovutish tiklanish uchun juda muhimdir, u qon aylanishini yaxshilaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

To'g'ri poyabzal jarohatlarning oldini olish uchun juda muhimdir. Yuguruvchilar oyoq kafti gumbazini qo'llab-quvvatlashi va amortizatsiyani ta'minlashi uchun mo'ljallangan poyabzallarni tanlashga alohida e'tibor berishlari kerak. Yuguruvchilar oyoq panjasi fassiti va shunga o'xshash oyoq muammolarini minimallashtirish uchun nafaqat mashg'ulotlarda, balki kundalik hayotda ham yugurish uchun mo'ljallangan poyabzal kiyishlari kerak. Bundan tashqari, oyoq panjasi fassiti kabi shikastlanishga moyillik mavjud bo'lsa, tepalik yugurishni cheklashga arziydi, chunki u oyoqlarda stressni oshiradi.



1-rasm. Jarohatlarning turlari.

Trening davomida yuk hajmini bosqichma-bosqich oshirish muhimdir. Majburlashdan qochishga harakat qiling, chunki yukda to'satdan sakrash mushaklar va bo'g'imlarga zarar etkazishi mumkin. Yuguruvchilar birinchi navbatda mashg'ulot rejasiga oyoq mushaklarini kuchaytirishga va pastki oyoq va tos suyagi bo'g'imlarining moslashuvchanligini yaxshilashga yordam beradigan yangi mashqlarni qo'shishlari kerak. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, balki jarohatlar ehtimolini ham kamaytiradi. Tana sizga aytayotgan narsaga e'tibor berish ham juda muhimdir. Yugurish paytida og'riq paydo bo'lsa, siz to'xtashingiz va dam olishingiz kerak. Og'riqni e'tiborsiz qoldirish jiddiy jarohatlarga va mashg'ulotlarda uzoq tanaffuslarga olib kelishi mumkin. Jarohatlar yuguruvchilarning 40 foizida sodir bo'ladi, bu ehtiyot choralari qanchalik muhimligini ko'rsatadi. Mushaklarni mustahkamlash, moslashuvchanlikni yaxshilash va sifatli poyabzal tanlash ustida ishlagan holda, yuguruvchilar kamroq tavakkal qilishlari va sog'lom qolishlari mumkin.

Tanani to'g'ri qizdirish va mashq qilish.

Agar mashg'ulotdan oldin tanani qizdirmasangiz, osongina jarohat olishingiz mumkin. Siz tanangizni yugurishga tayyorlashingiz kerak. Bu qizdirish bilan amalga oshirilishi mumkin, bu mushaklarning yanada moslashuvchan va elastik bo'lishiga yordam beradi, bu esa ko'karishlar xavfini kamaytiradi. Yengil yugurish va cho'zilish uchun 10-15 daqiqa vaqt ajrating. Bu qon oqishini ta'minlaydi va



mushaklarni cho‘zishga chidamli qiladi. Yaxshi qizdirish jarayoni bir necha bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Birinchidan, 5-10 daqiqa yuguring, keyin yelkalarni aylantirish va bo‘g‘imlarni qizdirish mashqlarini bajaring.

Jarohatlarni davolashning zamonaviy usullari.

Ushbu oddiy qadamlar asosiy mashg‘ulot paytida kerak bo‘ladigan mushaklarni isitadi. Agar siz uzoq masofaga ketayotgan bo‘lsangiz, tanani yaxshilab qizdirishni unutmang. Harakatni yaxshilash uchun turli mushak guruhlari va ba‘zi dinamik cho‘zishni faollashtiradigan umumiy mashqlarni kiritish yaxshidir. Bu, ayniqsa, tashqarida sovuq bo‘lganda juda muhimdir, chunki bunday paytlarda mushaklar qattiqlik tufayli osonlikcha shikastlanadi. Yugurishdan keyin sovib ketishni unutmang. Yukni asta-sekin kamaytirish va cho‘zilish mushaklarning tiklanishiga va bo‘shashishiga yordam beradi. Sovutish tananing faol yuklardan dam olishga va tiklanishni yaxshilashga muammosiz o‘tishiga yordam beradi.

So‘nggi yillarda sport jarohatlarini davolashda sportchilarning tezroq tiklanishiga yordam beradigan yangi texnologiya va usullarning rivojlanishi tufayli jiddiy o‘zgarishlar ro‘y berdi. Yengil atletikachilar duch keladigan yuqori jismoniy yuklar sharoitida yangi yechimlar ayniqsa dolzarb bo‘lib bormoqda. Misol uchun, tibbiy tasvirlarni tahlil qilish uchun sun‘iy intellektdan (SI) foydalanish jarohatlar tashxisini sezilarli darajada yaxshilaydi, bu esa shifokorlarga jarohatlarning og‘irligini aniqroq aniqlash va oldingi jarohatlar ma‘lumotlari asosida muvaffaqiyatsizlik xavfini taxmin qilish imkonini beradi.

Muhokama. Zamonaviy davolash usullari faqat diagnostika bilan cheklanmaydi, ular butun tiklanish jarayonini qamrab oladi. Bemorning o‘z plazmasidan foydalanadigan plazma terapiyasi to‘qimalarni davolashda yordam beradigan bir qator foydali xususiyatlarga ega. Bu usul mushaklar, ligamentlar va bo‘g‘inlarni davolashda yaxshi natijalarni ko‘rsatdi, bu ayniqsa tez-tez bunday jarohatlarga ega bo‘lgan sportchilar uchun muhimdir. Ushbu yondashuvdan foydalanish reabilitatsiya vaqtini sezilarli darajada qisqartirishi, jarohatlardan keyin umumiy ishlash darajasini oshirishi mumkin. Davolashda yangi ufqlarni ochadigan yana bir yangilik monoklonal antikorlardir. Ushbu usul bosh miya chayqalishi oqibatlarini davolash uchun faol qo‘llaniladi, bu ayniqsa, kontaktli yo‘nalishlarda qatnashadigan yengil atletikachilar uchun muhimdir. Shuningdek, boks, futbol, xokkey, kikkoks va boshqa kontaktli sport turlarini ham ta’kidlab o‘tish joizki, bu usulni qo‘llash surunkali travmatik ensefalopatiya bilan kurashish usuli bo‘lib xizmat qiladi. Surunkali travmatik ensefalopatiya (STE) sportchilarning sog‘lig‘iga eng jiddiy tahdidlardan biri sifatida keng tan olingan va monoklonal antikorlarning kiritilishi ushbu holatni kuzatish va davolash uchun yangi imkoniyatlarni taqdim etadi. Sport tibbiyotida sun‘iy intellektdan faol foydalanish SI nafaqat tiklanish jarayonini tezlashtirishi, balki uning samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ta’kidlaydigan ko‘plab tadqiqotlar



bilan tasdiqlangan. Misol uchun, sun'iy intellekt turli materiallar va jarohat ma'lumotlarini tahlil qilishi mumkin, qaror qabul qilish vaqtini qisqartiradi va sport shifokorlariga paydo bo'lgan muammolarni tezroq hal qilish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, rehabilitatsiyaga yangi yondashuvlar ham tiklanish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Jismoniy terapiya, qo'lda terapiya va sport massaji kabi turli usullarni birlashtirish muayyan sportchining o'ziga xos xususiyatlarini to'liq hisobga oladigan individual tiklanish dasturlarini yaratishga imkon beradi. Bunday dasturlar ko'pincha ta'sirlangan mushaklarni tiklash va mustahkamlashga qaratilgan moslashuvchan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Sportchilarga jarohatlarning oldini olish asoslarini o'rgatish ham birdek muhim. Murabbiylar va tibbiyot mutaxassislari xavfsiz mashg'ulot muhitini yaratishda muhim ahamiyatga ega. Agar sportchilar mashqlarni qanday qilib to'g'ri bajarishni bilsalar va ularning tanasi qanday ishlashini tushunsa, bu jarohatlar xavfini kamaytirishga va umumiy ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Bundan kelib chiqadiki, yengil atletikada zamonaviy davolash va rehabilitatsiya usullari ilg'or texnologiyalar, individual yondashuv va sport tibbiyoti sohasidagi keng bilimlar uyg'unligiga asoslangan. Ushbu usullarning samaradorligi nafaqat jarohatlar darajasini pasaytirish, balki sportchilarni qisqa vaqt ichida faol sportga qaytarish, ularning yanada rivojlanishi va muvaffaqiyatlariga hissa qo'shish imkonini beradi. Mashg'ulotlar jarayonining intensivligi va raqobatning yuqori saviyasini hisobga olgan holda, sport jarohatlari yengil atletikada dolzarb muammo hisoblanadi. Bunda sportchini tayyorlashga malakali yondashish, to'g'ri tayyorgarlik ko'rish usullari va zamonaviy jihozlardan foydalanish jarohatlarning oldini olishda asosiy o'rin tutadi. O'tkir va surunkali shikastlanishlar diqqat bilan o'rganishni talab qiladi, chunki ularning har biri o'ziga xos sabablar va shakllanish tuzilishiga, shuningdek, o'ziga xos davolash usullariga ega.

Turli tadqiqotlarga ko'ra, chiqish va sinish kabi o'tkir jarohatlar kutilmaganda va ko'pincha to'satdan zarba yoki kuchli zo'riqish tufayli yuzaga keladi. Surunkali shikastlanishlar esa bir xil harakatlarning tez-tez takrorlanishi yoki noto'g'ri texnika tufayli sekin rivojlanadi. Bunday jarohatlardan qochish uchun siz muammolarning dastlabki belgilariga e'tibor berishingiz va mashqlarni bajarish texnikasini kuzatishingiz kerak. Shuningdek, mashg'ulot paytida yukni to'g'ri taqsimlash muhimdir. Uskunani tanlash haqida unutmang: yaxshi poyabzal va himoya vositalari jarohatlarning oldini olishda katta rol o'ynaydi. Yengil atletika poyabzalining o'ziga xos xususiyatlari, ayniqsa, turli darajadagi qattiqlikdagi sirtlarda mashq qilishda jarohatlar xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Qulay va to'g'ri oyoq qo'llab-quvvatlashi bo'g'imlarga yukni kamaytirishga va shikastlanish ehtimolini kamaytirishga yordam beradi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi, yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda individual o'quv dasturlarini yaratish shart. Bu nafaqat jismoniy fazilatlarni samarali



rivojlantiradi, balki jarohatlar xavfini ham kamaytiradi. Majburiy yuklardan qochish kerak. Ularni asta-sekin oshirish yaxshiroqdir, shuning uchun tanangiz ortiqcha yuklanish va shikastlanish ehtimoli kamroq. Mushaklar va bo‘g‘inlarni ishga tayyorlash va keyin tiklanishiga yordam berish uchun isinish va sovutish ham muhimdir. Sportchilarga xavfsizlik asoslari va to‘g‘ri mashq qilish texnikasini o‘rgatish jarohatlarning oldini olish uchun ham muhimdir. Xatarlar va jarohatlardan qochish usullarini bilish ularning sonini kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning jarohatlar va ularni oldini olish usullari haqida xabardorligi ularning umumiy salomatligi va jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Sport jarohatlarini davolash barcha bosqichlarda - tashxisdan reabilitatsiyagacha individual yondashuvni talab qiladi. Mutaxassislarga erta murojaat qilish, jarohatlar paydo bo‘lganda tezkor va malakali yordam tiklanish vaqtini qisqartirishi va surunkali kasalliklar rivojlanishining oldini oladi. Reabilitatsiyada nafaqat tibbiy muolajalar, balki psixologik yordam ham muhim rol o‘ynashini bilish muhimdir. Psixologik yordam olgan sportchilarning to‘liq tiklanish va mashg‘ulotlarga qaytish imkoniyati yuqori bo‘ladi.

Har bir jarohat o‘ziga xosdir; shuning uchun muvaffaqiyatli davolanishning asosiy jihatlari individual reabilitatsiya rejalari bo‘lib, ular turli usullarni o‘z ichiga oladi – jismoniy terapiyadan jismoniy mashqlargacha kuch va muvofiqlashtirishni tiklash. Shuni ham ta’kidlash joizki, magnit terapiyasi va mushaklarni elektr stimulyatsiyasi kabi zamonaviy texnologiyalardan foydalanish tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki, yengil atletikada jarohatlarning oldini olish va davolash kompleks yondashuvni, shu jumladan sportchilarni jismoniy tarbiya va psixo-emotsional qo‘llab-quvvatlashni talab qiladi. Samarali diagnostika, adekvat davolash va malakali reabilitatsiya usullari sportchilarning sport faoliyatiga muvaffaqiyatli qaytishi, takroriy jarohatlar xavfini minimallashtirish va ularning umumiy salomatligini yaxshilash uchun sharoit yaratadi.

Qisqa masofaga yugurish mashhur jismoniy faollik turi hisoblanadi, ammo jarohat olish xavfi mavjud. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun shikastlanishning sabablari va mexanizmlarini, shuningdek, oldini olish va davolash usullarini tushunish kerak. Shikastlanish xavfini kamaytirishning birinchi qadami dinamik mashqlar va yukni bosqichma-bosqich oshirishni o‘z ichiga olgan to‘g‘ri tanani qizdirishdir. Sifatli poyabzal tanlash ham muhim rol o‘ynaydi. Shikastlangan taqdirda, belgilarni e’tiborsiz qoldirmaslik va tibbiy yordamga murojaat qilish muhimdir. Davolash usullari oddiy dam olishdan jismoniy terapiyagacha bo‘lishi mumkin. Jarohatdan keyin reabilitatsiya sabr-toqat va izchillikni talab qiladi. Jarohatlarning oldini olish va davolash bo‘yicha tavsiyalarga rioya qilish noxush oqibatlarining oldini olishga va musobaqalarda yaxshi natijalarni ta’minlashga



yordam beradi. Psixo-emotsional qo‘llab-quvvatlash bosqichi ham muhimdir, chunki u rehabilitatsiyada muhim rol o‘ynaydi. Psixologik yordam olgan sportchilarning to‘liq tiklanish va mashg‘ulotlarga qaytish imkoniyati yuqori bo‘ladi.

Shunday qilib, qisqa masofada yugurishda jarohatlarning oldini olish va davolash - bu tafsilotlarga e‘tibor berish va muayyan qoidalarga rioya qilishni talab qiladigan murakkab jarayon. Tanani to‘g‘ri qizdirish, poyabzal tanlash, davolash va rehabilitatsiya usullarining ahamiyatini tushunish yuguruvchilarga nafaqat jarohatlar xavfini kamaytirish, balki ularning sport ko‘rsatkichlarini yaxshilash imkonini beradi. Oxir oqibat, sog‘lig‘ingizga g‘amxo‘rlik qilish va mashg‘ulotlarga to‘g‘ri yondashuv muvaffaqiyatli chiqishlar va ko‘p yillik faol sport hayotining kaliti bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Травмы бега на короткие дистанции. Хроническая патология. —: <https://meduniver.com/medical/xirurgia/1646.html>
2. Самые распространенные травмы в легкой атлетике. —: <https://sport-dussh2-gorlovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/novosti-i-sobytiya/samye-rasprostranennye-travmy-v-legkoy-atletike.html>
3. Разминка и заминка в беге. <https://www.sportmaster.ru/media/articles/11562330/>
4. Как выбрать кроссовки для бега: основные критерии от экспертов—: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/13182459/>

KURSANTLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINING OPTIMAL REJIMLARINI TAJRIBADA ASOSLASH

Kochkarov Atabek Axmatvayevich
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Toshkent davlat transport universiteti
Atabek70@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqola huquqni muhofaza qilish organlari kursantlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muammosiga bag‘ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini blok-modul yondashuv asosida tajribada asoslashdan iborat. Ishlab chiqilgan metodika yuklamalarni to‘rtta blokga (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiya, maxsus kasbiy-amaliy tayyorgarlik) bo‘lib, ularni ma‘lum bir ketma-ketlikda va ustuvor yo‘nalishda