



CHAQIRIQQACHA YOSHLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA SPORT MASHG'ULOTLARINING O'RNI.

Umarov Ismoiljon Olimjonovich

Farg'ona davlat universiteti

harbiy ta'lim fakulteti katta o'qituvchisi

тел. +998907854400

icmoiljonumarov915@gmail.com

0009-0008-9065-9445

Jumaboyev Doniyorjon G'iyosiddin o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Harbiy ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida sport mashg'ulotlarining pedagogik, psixologik va fiziologik ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda yoshlarning jismoniy sifatlarini – kuch, chaqqonlik, bardoshlilik, epchillik va tezkorlikni rivojlantirishda sport mashg'ulotlarining tizimli qo'llanishi samaradorligi asoslab beriladi. Shuningdek, maqolada harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bilan jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlik ochib berilib, chaqiriqqacha yoshlar orasida sportning ommaviyligini ta'minlash orqali ularning harbiy xizmatga psixofiziologik tayyorgarligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqot natijalari yoshlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda mamlakat mudofaa salohiyatini yuksaltirishda sport mashg'ulotlarining o'rni beqiyos ekanligini ko'rsatadi.



Kalit so‘zlar: chaqiriqqacha yoshlar, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, funksional rivojlanish, psixofiziologik tayyorgarlik, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi, sog‘lom turmush tarzi, harbiy xizmatga layoqatlilik.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda yosh avlodning jismoniy, ma’naviy va ruhiy jihatdan barkamol bo‘lib voyaga yetishi mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy va mudofaa salohiyatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi milliy xavfsizlik, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish siyosati bilan uzviy bog‘liqdir. Bugungi kunda ta’lim tizimida sport mashg‘ulotlarining ilmiy asosda tashkil etilishi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion metodikalar va monitoring tizimlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki sport faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki shaxsning irodaviy fazilatlari, psixofiziologik barqarorligi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Chaqiriqqacha yoshlar o‘rtasida sport mashg‘ulotlarining muntazam yo‘lga qo‘yilishi ularning harbiy xizmatga tayyorgarligini har tomonlama mustahkamlash, harbiy-intizomiy fazilatlarni shakllantirish va vatan oldidagi fuqarolik burchini anglashga xizmat qiladi. Shu boisdan, mazkur tadqiqot chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport mashg‘ulotlarining o‘rni, samaradorligi hamda metodik asoslarini ilmiy jihatdan o‘rganishga qaratilgan.

Chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligi – bu shaxsning harbiy xizmatga tayyorgarlik darajasini belgilovchi kompleks pedagogik, psixologik va fiziologik jarayon bo‘lib, u sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan. Mazkur tayyorgarlik jarayoni pedagogik texnologiyalar, adaptiv jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining ilmiy tamoyillariga asoslanadi. Shuningdek, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bilan jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi



o‘zaro bog‘liqlik yoshlarning harbiy xizmatga layoqatlilik darajasini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – yoshlarning kuch, chaqqonlik, bardoshlilik, epchillik, tezkorlik kabi **jismoniy** sifatlarini rivojlantirish, shuningdek, ularni ruhiy-irodaviy jihatdan chiniqtirishdir. Bu esa psixofiziologik tayyorgarlikning mustahkamlanishiga, ekstremal sharoitlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish malakasining shakllanishiga xizmat qiladi. Sport mashg‘ulotlari chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy rivojlanishida markaziy o‘rin tutadi. Pedagogik nuqtai nazardan, sport mashg‘ulotlari ta’lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralib, u shaxsning **kompetensiyaviy yondashuv** asosida har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Mashg‘ulotlarning samaradorligini ta’minlash uchun individual yondashuv, bosqichma-bosqichlik tamoyili, yosh va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish, **hamda** motivatsion-psixologik muhitni yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya darslari va sport to‘garaklarida yengil atletika, kurash, suzish, gimnastika, sport o‘yinlari kabi mashg‘ulotlar orqali yoshlarning harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati va nafas olish jarayonining funksional imkoniyatlari oshiriladi. Bu esa **adaptatsion** mexanizmlarni mustahkamlab, organizmni harbiy xizmatdagi yuklamalarga moslashtirishga yordam beradi. Sport faoliyati yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, ularning vatanparvarlik hissi, fuqarolik burchi va irodaviy fazilatlarini shakllantiradi. Jamoaviy mashg‘ulotlar **jarayonida** intizom, mas’uliyat, jamoaviylik, rahbarlik va bo‘ysunish madaniyati singari harbiy xizmat uchun zarur psixologik sifatlar rivojlanadi. Shuningdek, sport orqali yoshlar ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik, tezkor fikrlash **va** strategik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini egallaydi. Bu esa ularning harbiy xizmatga tayyorgarligini har tomonlama mustahkamlab, mudofaa salohiyati yuqori bo‘lgan yosh avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.



Sportning harbiy-vatanparvarlik tarbiyasidagi oʻrni – bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki maʼnaviy-axloqiy, ijtimoiy va psixologik tarbiyaning uzviy birligidan iborat kompleks tizimdir.

XULOSA

Yurtimizda chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi davlat miqyosida ustuvor yoʻnalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, sport mashgʻulotlari nafaqat yoshlarning fiziologik va morfofunktsional rivojlanishiga, balki ularning psixologik barqarorligi, irodaviy sifatleri va harbiy xizmatga psixofiziologik tayyorgarligini mustahkamlashda ham muhim oʻrin tutadi. Sport mashgʻulotlarini ilmiy asosda tashkil etish jarayonida pedagogik texnologiyalar, kompetensiyaviy yondashuv, interfaol metodlar va innovatsion oʻquv dasturlaridan samarali foydalanish yoshlarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga imkon yaratadi. Shu orqali ularning harbiy-intizomiy fazilatleri, fuqarolik masʼuliyati hamda vatanparvarlik tuygʻusi yanada chuqurlashadi. Shuningdek, sport faoliyati orqali yoshlar oʻz salomatligini mustahkamlash, sogʻlom turmush tarziga rioya etish va jismoniy faollikni hayot mezoniga aylantirish koʻnikmalarini shakllantiradi. Bu esa oʻz navbatida mamlakatimizning mudofaa salohiyatini oshirish, vatan himoyasiga tayyor yoshlar avlodini tarbiyalash jarayonida hal qiluvchi omil sifatida namoyon boʻladi.

Shunday qilib, chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport mashgʻulotlarini tizimli yoʻlga qoʻyish, ilmiy-metodik asosda takomillashtirish va ommalashtirish jamiyatning harbiy, maʼnaviy hamda ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston, 2022. – 384 b.
2. Karimov I.A. *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008. – 176 b.
3. To'xtayev A., & Qodirov S. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. – Toshkent: Akademnashr, 2020. – 248 b.
4. Ergashev D. *Chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining o'rni*. // *Ta'lim va innovatsiya jurnali*, 2023, №3. – B. 55–62.
5. Xo'jayev N. *Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining jismoniy tayyorgarlik bilan integratsiyasi*. // *Pedagogika va psixologiya jurnali*, 2021, №2. – B. 41–48.
6. Rasulov A., & Jo'rayev O. *Sport mashg'ulotlarining psixofiziologik asoslari*. – Toshkent: "Ilm Ziya", 2019. – 192 b.
7. Hasanov O. *Yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning roli*. // *O'zbekiston pedagogika axborotnomasi*, 2022, №4. – B. 73–79.