



O'QUVCHILARNING HARBIY MASHG'ULOTLARDA JISMONIY CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI.

Alijonov Bahtiyor Xoshimovich

Farg'ona davlat universiteti

harbiy ta'lim fakulteti katta o'qituvchisi

Abdurahmonov Abdulloh Sulaymonxon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Harbiy ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarning harbiy mashg'ulotlarda **jismoniy chidamlilik sifatlarini shakllantirish metodikasi** ilmiy-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil etilgan. Tadqiqotda jismoniy tayyorgarlik jarayonining **nazariy asoslari, harbiy-amaliy mashqlar tizimi**, hamda **pedagogik metodlarning** o'quvchilar organizmidagi **mashqga moslashuv jarayonlariga** ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maqolada **harbiy jismoniy tayyorgarlikning** o'quvchilarda **irodaviy sifatlar, psixofiziologik barqarorlik, va harakat koordinatsiyasini** rivojlantirishdagi o'rni ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari o'quvchilarda jismoniy chidamlilikni oshirishda **bosqichma-bosqich yuklama berish, individual yondashuv va motivatsion omillarni** inobatga olish samaradorligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy chidamlilik, harbiy mashg'ulot, pedagogik metodika, jismoniy tayyorgarlik, psixofiziologik barqarorlik, harakat faoliyati, motivatsiya.



KIRISH

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini harbiy-amaliy yo'nalishda shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Harbiy mashg'ulotlarda **jismoniy chidamlilikni** rivojlantirish o'quvchilarda **irodaviy barqarorlik, ruhiy tayyorgarlik** hamda **tezkor harakat ko'nikmalarini** shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur jarayonning samaradorligi **pedagogik texnologiyalar, differensial yondashuv, va mashg'ulot yuklamalarini fiziologik asosda rejalashtirish** bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy ta'limda jismoniy tayyorgarlik jarayonini harbiy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish, o'quvchilarning **psixofiziologik xususiyatlari, adaptatsion imkoniyatlari va motivatsion holatini** hisobga olgan holda tashkil etish zarur. Chunki harbiy mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamalar nafaqat mushak tizimini, balki yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining faoliyatini ham jadallashtiradi. Shu bois, jismoniy chidamlilikni shakllantirish metodikasi o'quvchilarning yosh xususiyatlari, sog'lig'i holati va individual rivojlanish darajasiga mos tarzda ishlab chiqilishi lozim. Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi davrda ta'lim tizimida **harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini** kuchaytirish, yoshlarning **jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish** va **mudofaaga tayyor avlodni tarbiyalash** davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu nuqtayi nazardan, o'quvchilarda jismoniy chidamlilikni shakllantirishga oid ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish pedagogika va harbiy ta'lim tizimi uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy chidamlilik — bu inson organizmining uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish, mushak faoliyatini samarali boshqarish va fiziologik tizimlarning muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Pedagogik va fiziologik adabiyotlarda chidamlilik shaxsning **energetik, kardiovaskulyar va nerv-mushak tizimlarining kompleks integratsiyasi** sifatida talqin etiladi. Harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy maqsadi



o'quvchilarda **harbiy-amaliy tayyorgarlik** uchun zarur bo'lgan **dinamik barqarorlik**, **psixofiziologik tayyorgarlik** hamda **stressga chidamlilikni** shakllantirishdan iboratdir. Shu bois, bu jarayonni ilmiy asosda tashkil etish uchun **mashg'ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi va chastotasi** fiziologik qonuniyatlarga muvofiq belgilanishi talab etiladi.

Harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamlilikni shakllantirish metodikasi **bosqichma-bosqich yuklama berish prinsipi, individual yondashuv va motivatsion rag'batlantirish** tamoyillariga asoslanadi. Harbiy-amaliy mashg'ulotlar tizimida yugurish, marsh yurish, to'siqlardan o'tish, og'irlik ko'tarish va taktiko-texnik harakatlar kabi mashqlar o'quvchilarda **aerob va anaerob imkoniyatlarni** kengaytiradi. Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni shakllantirish jarayonida **intervallar metodi, sikl mashg'ulotlar**, hamda **doimiy yuklama** usullari yuqori samaradorlik beradi. Bunda mashg'ulotlar davomida yurak urish tezligi, nafas olish chuqurligi va mushak faolligi o'rtasida **fiziologik muvozanatni** saqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, metodik yondashuvda o'quvchilarning **psixologik tayyorgarligi**, ya'ni irodaviy barqarorlik, o'zini boshqarish, guruhiy birdamlik va maqsadga yo'naltirilganlik kabi omillar ham e'tiborga olinadi. Bu esa harbiy mashg'ulotlarning **motivatsion-axloqiy jihatini** mustahkamlaydi va o'quvchilarni harbiy xizmat sharoitlariga ruhiy jihatdan tayyorlaydi.

Jismoniy chidamlilikni baholashda **yugurish masofasini bajarish vaqti, yurak urish chastotasi, nafas olish ritmi**, hamda **organizmning tiklanish tezligi** asosiy ko'rsatkichlar sifatida olinadi. Bu parametrlar o'quvchilarning **energetik potensiali** va **fiziologik barqarorligini** aniqlashga imkon beradi. Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun pedagog o'quvchilarni kuzatish, tahlil qilish va natijalarga ko'ra mashg'ulot yuklamalarini individual tarzda o'zgartirish tamoyiliga amal qilishi zarur. Bundan tashqari, o'quvchilarda **sog'lom turmush tarzi, ratsional ovqatlanish** va **muntazam jismoniy faollikni** shakllantirish chidamlilik



sifatlarini yanada barqaror qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tizimli ravishda o'tkaziladigan harbiy jismoniy mashg'ulotlar o'quvchilarning **umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi, irodaviy sifati**, hamda **psixofiziologik barqarorligini** sezilarli darajada oshiradi. Natijada ular harbiy xizmat sharoitlariga nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyor bo'ladilar.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamliligini shakllantirish jarayoni **kompleks pedagogik, fiziologik va psixologik yondashuvlarni** talab etadi. Jismoniy chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishi o'quvchilarning harbiy-amaliy tayyorgarligini oshiradi, ularni murakkab sharoitlarda faol harakat qilishga, stress holatlarida to'g'ri qaror qabul qilishga tayyorlaydi. Harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamlilikni shakllantirishda **bosqichma-bosqich yuklama berish, individual yondashuv**, va **motivatsion rag'batlantirish** tamoyillariga amal qilish yuqori samaradorlik beradi. Shuningdek, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, o'quvchilarning **psixofiziologik holatini monitoring qilish** va **baholash mezonlarini tizimlashtirish** ularning jismoniy rivojlanish dinamikasini nazorat qilish imkonini beradi.

Xulosa o'rnida ta'kidlash lozimki, harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish — bu nafaqat ta'lim jarayonining sifatini oshiradi, balki o'quvchilarda **vatanparvarlik ruhini, intizomni, irodaviy qat'iyatni** ham shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu boisdan, ushbu yo'nalishda ilmiy asoslangan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. · O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent, 2019-yil 12-avgust.
2. · · To‘xtayev, A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 240 b.
3. · · Usmonov, A., va Jo‘rayev, M. *Harbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik asoslari*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2021. – 198 b.
4. · · G‘ulomov, O. *Sport pedagogikasi va jismoniy mashg‘ulotlar metodikasi*. – Toshkent: Oliy ta’lim, 2018. – 210 b.
5. · · Matkarimov, S. *Pedagogik texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar*. – Toshkent: “Ilm Ziya”, 2022. – 156 b.
6. · · Bompa, T. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 384 p.
7. · · Harre, D. *Principles of Sports Training*. – Berlin: Sportverlag, 1982. – 312 p.
8. · · Nurbekov, A., va Sayidov, B. *Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi nazariyasi*. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2023. – 176 b.