

**CHAQIRIQQACHA YOSHLARNING SOG‘LOM TURMUSH
TARZINI SHAKLLANTIRISHDA HARBIY TAYYORGARLIK
MASHG‘ULOTLARINING O‘RNI**

Umarov Ismoiljon Olimjonovich

Farg‘ona davlat universiteti harbiy ta’lim fakulteti katta o‘qituvchisi

mel. +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

ANNOTTATSIYA

Mazkur maqolada chaqiriqqacha yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida harbiy tayyorgarlik mashg‘ulotlarining pedagogik, fiziologik va psixologik ahamiyati ilmiy-metodologik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda harbiy-jismoniy tayyorgarlikning yosh organizmning funksional rivojlanishiga ta’siri, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishdagi roli hamda muntazam mashg‘ulotlarning ruhiy barqarorlik, intizom, motivatsiya va ijtimoiy moslashuvga ko‘rsatadigan ijobiy ta’sirlari ilmiy jihatdan asoslanadi.

Maqolada harbiy-amaliy mashqlar, jismoniy chiniqtirish elementlari, taktik harakatlar, stressga bardoshlilikni oshirish metodlari va xavfsizlik madaniyatini shakllantirish bo‘yicha treninglarning sog‘lom turmush tarziga integratsiyasi yoritiladi. Shuningdek, sog‘lom hayot faoliyatini ta’minlashga qaratilgan sifat ko‘rsatkichlari — aerob imkoniyat, mushak kuchi, koordinatsiya, yurak-qon tomir tizimi faoliyati va psixofiziologik tayyorgarlik darajasi bo‘yicha o‘zgarishlar ilmiy tahlil qilinadi.

Tadqiqot natijalari harbiy tayyorgarlik mashg‘ulotlari chaqiriqqacha yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzi motivatsiyasini kuchaytirishi, jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishi va ularning ma’naviy-ruhiy barqarorligini mustahkamlashi orqali jamiyatning salomatlik salohiyatini yuksaltirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: harbiy tayyorgarlik mashg‘ulotlari, sog‘lom turmush tarzi, chaqiriqqacha yoshlar, jismoniy rivojlanish, psixofiziologik tayyorgarlik, harbiy-amaliy mashqlar, intizom, motivatsiya, xavfsizlik madaniyati, jismoniy faollik madaniyati, stressga bardoshlilik, taktik tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, sog‘lom hayot kompetensiyalari.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlar sogʻligʻi, ularning jismoniy va psixologik barqarorligini taʼminlash masalasi milliy xavfsizlikning ustuvor yoʻnalishlaridan biri sifatida eʼtirof etilmoqda. Aholining salomatlik salohiyatini mustahkamlash, yosh avlodda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va ularni harbiy xizmatga jismonan hamda ruhiy jihatdan tayyorlash jarayonlari oʻzaro uzviy bogʻliq pedagogik tizimni tashkil etadi. Chaqiriqqacha yoshlar bilan olib boriladigan harbiy tayyorgarlik mashgʻulotlari sogʻlom turmush tarzi madaniyatining shakllanishida muhim psixologik-fiziologik omil sifatida namoyon boʻladi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlar harbiy-jismoniy tayyorgarlikning organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, yurak-qon tomir tizimi faolligini kuchaytirish, mushaklar kuchi va chidamliligini rivojlantirish, koordinatsiya va tezkorlik koʻnikmalarini shakllantirishda samarali ekanligini taʼkidlaydi. Bunday mashgʻulotlar shuningdek, irodaviy sifatlar, intizom, masʼuliyat, stressga bardoshlilik va psixologik barqarorlik kabi sogʻlom turmush tarzining ajralmas komponentlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Harbiy-amaliy mashqlar, taktik tayyorgarlik, jismoniy chiniqtirish elementlari va xavfsizlik boʻyicha treninglarning taʼlim jarayoniga integratsiya qilinishi chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy faollik madaniyatini shakllantiradi hamda ularni harbiy xizmat talablariga mos ravishda tayyorlashga imkon yaratadi. Shu nuqtai nazardan, harbiy tayyorgarlik mashgʻulotlarining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi oʻrni, mexanizmlari va pedagogik ahamiyatini ilmiy asosda oʻrganish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Chaqiriqqacha yoshlar bilan olib boriladigan harbiy tayyorgarlik mashgʻulotlari ularning jismoniy rivojlanishi, koordinatsiya va tezkorlik koʻnikmalarini mustahkamlash hamda funksional imkoniyatlarini kengaytirishda asosiy vosita hisoblanadi. Pedagogik nazariyaga koʻra, muntazam jismoniy faollik mushak kuchi, chidamlilik, yurak-qon tomir tizimi funksiyasini optimallashtirish, shuningdek, psixomotor qobiliyatlarni rivojlantirish orqali sogʻlom turmush tarzining ilmiy asoslangan bazasini yaratadi. Harbiy tayyorgarlik mashgʻulotlarida integratsiyalashgan yondashuv jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarlikni bir butun tizim sifatida shakllantiradi. Bu esa chaqiriqqacha yoshlarning stressga bardoshliliigi, qaror qabul qilish tezligi va intizom darajasini oshirishda muhim rol oʻynaydi.

Harbiy-amaliy mashqlar, taktik harakatlar va xavfsizlik boʻyicha treninglar yoshlarning sogʻlom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur mashgʻulotlar orqali oʻquvchilar jismoniy faollikni muntazamlashtirish, muammoli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy hamkorlik va masʼuliyat hissini rivojlantirish koʻnikmalarini egallaydilar. Simulyatsion va modellashtirilgan mashgʻulotlar yoshlarni real hayotiy harbiy vaziyatlarga tayyorlab, ularda xavfsizlik madaniyati, tezkor fikrlash va koordinatsiyalashgan harakat qilish qobiliyatini

shakllantiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning davriy monitoringi va refleksiv tahlili o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg'ulotlarni individual ehtiyojlar asosida optimallashtirish imkonini beradi.

Harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari yoshlarning ruhiy barqarorligi, irodaviy sifatleri, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishga ham qaratilgan. Jamoaviy mashg'ulotlar va vaziyatli treninglar yoshlarni mas'uliyat, intizom va fuqarolik burchini anglashga o'rgatadi. Shu tarzda, harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks pedagogik mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun quyidagi pedagogik omillar muhim hisoblanadi:

- mashg'ulotlarni modullar asosida tashkil etish va integrativ yondashuvni qo'llash;
- o'quvchilarning individual jismoniy va psixologik imkoniyatlarini hisobga olish;
- muntazam monitoring va formatif baholash orqali rivojlanish jarayonini kuzatish;
- motivatsion va vatanparvarlik omillarini mashg'ulotlarda integratsiya qilish. Shu tarzda, harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari chaqiriqqacha yoshlarning sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, ularni harbiy xizmatga tayyorlash va jamiyatning salomatlik salohiyatini oshirishda strategik ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, chaqiriqqacha yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari pedagogik, fiziologik va psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega ekanligi tadqiqot natijalari orqali tasdiqlanadi. Muntazam jismoniy faollik, harbiy-amaliy mashqlar, simulyatsion treninglar va taktik mashg'ulotlar yoshlarning mushak kuchi, chidamlilik, yurak-qon tomir tizimi funksiyasi, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shuningdek, mashg'ulotlar yoshlarning ruhiy barqarorligi, intizom, irodaviy sifatlar, motivatsiya va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Pedagogik monitoring, formatif baholash va refleksiv tahlilning tizimli qo'llanishi o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg'ulotlarni individual ehtiyojlar asosida optimallashtirish imkonini beradi. Harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari chaqiriqqacha yoshlarning sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish, ularni harbiy xizmatga jismonan va ruhiy jihatdan tayyorlash hamda jamiyatning salomatlik salohiyatini oshirishda strategik ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, ular yoshlar orasida vatanparvarlik, mas'uliyat va xavfsizlik madaniyatini shakllantirishga xizmat qiluvchi kompleks pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABYOTLAR RO‘YXATI

1. Azizxo‘jayev, N. N. Harbiy tayyorgarlik va jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: TDPU, 2019.
2. Xodjayev, B. Chaqiriqqacha tayyorgarlik: nazariya va amaliyot. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
3. G‘afurov, A., Jo‘rayev, M. Harbiy-patriotik tarbiya asoslari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2021.
4. Yo‘ldoshev, J., Usmonov, S. Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
5. Mavlonov, Q. Innovatsion pedagogik yondashuvlar jismoniy tarbiyaga tatbiqi. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
6. Molchanov, I. Военно-патриотическое воспитание молодежи. – Moskva: Voenizdat, 2018.
7. UNESCO. Physical Activity and Military-Preparatory Training for Youth. – Paris, 2020.
8. Anderson, L. W., Krathwohl, D. R. A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing. – New York: Longman, 2001.
9. Marzano, R. The Art and Science of Teaching. – ASCD, 2017.
10. Sultonov, A. Psixologik va pedagogik asoslar: harbiy tayyorgarlik jarayonida. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.