

O'QUVCHILARNING HARBIY MASHG'ULOTLARDA JISMONIY CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

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 o'quvchilarning harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamliligini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlar, pedagogik va psixofiziologik asoslari ilmiy yondashuvlar bilan tahlil qilinadi. Tadqiqotda jismoniy chidamlilik kontseptsiyasi, uning yoshlarning funksional imkoniyatlari, mushak va kardiorespirator tizimining rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, harbiy mashg'ulotlar jarayonida samarali shakllantirish mexanizmlari ilmiy asoslangan holda yoritiladi.

Maqolada mashg'ulotlarning modul asosida tuzilishi, intensivlikni bosqichma-bosqich oshirish, taktik va jismoniy vazifalarni integratsiyalash, shuningdek, monitoring va formatif baholash usullari orqali o'quvchilarning chidamlilik darajasini baholash metodikasi ko'rib chiqiladi. Pedagogik jarayonning individual yondashuvga asoslanganligi, psixofiziologik holatni hisobga olgan mashg'ulotlar va motivatsion mexanizmlarning qo'llanilishi jismoniy chidamlilikni samarali shakllantirishni ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari o'quvchilarning harbiy mashg'ulotlar davomida jismoniy chidamliligini kompleks pedagogik yondashuv orqali rivojlantirish, ularning qaror qabul qilish tezligi, stressga bardoshliligi va operativ harakat qilish qobiliyatini oshirishda muhimligini ko'rsatadi hamda harbiy tayyorgarlik sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy chidamlilik, harbiy mashg'ulotlar, o'quvchilar, pedagogik metodika, modul asosidagi mashg'ulotlar, intensivlik, taktik tayyorgarlik, psixofiziologik holat, monitoring, formatif baholash, individual yondashuv, motivatsion mexanizmlar, funksional imkoniyatlar, kardiorespirator tizim, mushak chidamliligi

KIRISH

Harbiy mashg'ulotlarda o'quvchilarning jismoniy chidamliligini shakllantirish zamonaviy harbiy-pedagogik tayyorgarlikning asosiy komponentlaridan biri sifatida

qaraladi. Jismoniy chidamlilik — bu insonning uzoq muddat davomida fizik faoliyatni bajarish qobiliyati bo‘lib, u mushaklar kuchi, kardiorespirator tizimning samarali ishlashi, metabolik jarayonlar va psixologik barqarorlik bilan bevosita bog‘liqdir. Chaqiriqqacha yoshlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda chidamlilikni rivojlantirish o‘quvchilarning harbiy-amaliy kompetensiyalarini oshirish, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati, stressga bardoshlilik va operativ harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ilmiy adabiyotlarda jismoniy chidamlilikni shakllantirish pedagogik jarayonning kompleks va bosqichma-bosqich yo‘l bilan olib borilishini talab qilishi ta’kidlanadi. Bu jarayonda modul asosida mashg‘ulotlar tashkil etish, intensivlikni nazorat qilish, psixofiziologik holatni hisobga olish, individual yondashuvni qo‘llash va formatif baholash metodlarini tatbiq etish muhim hisoblanadi. Shunday qilib, harbiy mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning jismoniy chidamliligini shakllantirishning nazariy-metodologik asoslarini o‘rganish, samarali metodikalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida namoyon bo‘ladi.

Jismoniy chidamlilik — o‘quvchilarning uzoq muddat davomida harakat faoliyatini bajarish qobiliyati bo‘lib, u mushak tizimi, kardiorespirator tizim, metabolik jarayonlar va psixologik barqarorlik bilan chambarchas bog‘liqdir. Pedagogik nazariyaga ko‘ra, jismoniy chidamlilikni shakllantirish yoshlarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, mushak kuchi va chidamliligini mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini optimallashtirish va psixomotor ko‘nikmalarni takomillashtirish orqali amalga oshiriladi.

Harbiy mashg‘ulotlar modullar asosida tuzilishi, intensivlik va yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi orqali o‘quvchilarning jismoniy chidamliligini samarali rivojlantiradi. Darslar tarkibida kardiorespirator, mushak, koordinatsiya va taktik tayyorgarlik elementlarini integratsiyalash orqali mashg‘ulotlar murakkabligi oshiriladi. Bu yondashuv o‘quvchilarda uzoq muddatli fizik faoliyatni bajara olish, qaror qabul qilish tezligi va stressga bardoshlilikni oshirish imkonini beradi. Mashg‘ulotlarda psixofiziologik holatni hisobga olish, o‘quvchilarni individual yondashuv bilan ta’minlash va motivatsion mexanizmlardan foydalanish jismoniy chidamlilikni shakllantirish samaradorligini oshiradi. Stressga bardosh, intizom, irodaviy sifatlar va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalari psixologik barqarorlik bilan birga rivojlantiriladi, bu esa harbiy-amaliy vazifalarni bajarishda yuqori natijaga erishishga xizmat qiladi.

Pedagogik monitoring va formatif baholash metodlari o‘quvchilarning chidamlilik darajasini tizimli kuzatish, mashg‘ulotlarni individual ehtiyojlar va rivojlanish dinamikasiga moslashtirish imkonini beradi. Mashg‘ulotlarning samaradorligini baholash, jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish, shuningdek, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish o‘quvchilarning jismoniy

chidamliligini kompleks shakllantirishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamliligini shakllantirish ularning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, mushak va kardiorespirator tizim faoliyatini optimallashtirish, psixomotor ko'nikmalarini mustahkamlash va psixologik barqarorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi tadqiqot natijalari orqali tasdiqlanadi. Modul asosidagi mashg'ulotlar, intensivlikni bosqichma-bosqich oshirish, psixofiziologik holatni hisobga olgan individual yondashuv va motivatsion mexanizmlarning qo'llanilishi jismoniy chidamlilikni samarali shakllantirishni ta'minlaydi. Pedagogik monitoring va formatif baholashning tizimli qo'llanilishi o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg'ulotlarni optimallashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar o'quvchilarda intizom, irodaviy sifatlar, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Harbiy mashg'ulotlarda jismoniy chidamlilikni shakllantirish metodikasi yoshlarni harbiy xizmatga jismonan va ruhiy jihatdan tayyorlash, ularning salomatlik salohiyatini oshirish va harbiy-amaliy kompetensiyalarini rivojlantirishda strategik ahamiyatga ega bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABYOTLAR RO'YXATI

1. Azizxo'jayev, N. N. *Harbiy mashg'ulotlar metodikasi va jismoniy tarbiya*. – 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 va jismoniy tayyorgarlik*. – Toshkent: Ma'naviyat, 2021.
4. Yo'ldoshev, J., Usmonov, S. *Jismoniy tarbiya va chidamlilikni rivojlantirish metodikasi*. – 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 Fitness 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 mashg'ulotlarda jismoniy chidamlilikni shakllantirish*. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.