

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

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 sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda harbiy tayyorgarlik mashg‘ulotlarining o‘rni tahlil qilingan. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzi tushunchasi, uning asosiy tarkibiy qismlari hamda harbiy tayyorgarlik jarayonining jismoniy, ma‘naviy va psixologik jihatdan yoshlar rivojiga ta‘siri yoritilgan. Harbiy tayyorgarlik mashg‘ulotlarining muntazam tashkil etilishi yoshlarning jismoniy faolligini oshirishi, intizom, vatanparvarlik, iroda va mas‘uliyat kabi fazilatlarni shakllantirishdagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, maqolada o‘quvchi-yoshlarning harbiy-sport mashg‘ulotlariga qiziqishini oshirish hamda sog‘lom turmush tarzini mustahkamlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, harbiy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, vatanparvarlik, yoshlar tarbiyasi, intizom.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismonan, ma'nan va ruhan barkamol etib tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi — bu shaxsning jismoniy faolligi, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, psixologik barqarorlik hamda ijtimoiy faollikni o'zida mujassam etgan kompleks tushunchadir. Chaqiriqqacha yoshlar o'rtasida ushbu fazilatlarni shakllantirishda harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari muhim pedagogik va tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari o'quvchilarda jismoniy chiniqish, chidamlilik, epchillik, intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu mashg'ulotlar nafaqat harbiy bilim va ko'nikmalarni egallashga, balki sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlarini shakllantirishga ham yo'naltirilgan bo'lib, bu jarayon ta'lim-tarbiya tizimida kompleks yondashuvni talab etadi. Mazkur yo'nalishdagi mashg'ulotlar orqali yoshlar o'z sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lish, jismoniy faoliyatni hayot tarzining ajralmas qismi sifatida qabul qilish, sog'lom hayot falsafasini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shu sababli, chaqiriqqacha yoshlarning sog'lom turmush tarzini ta'minlashda harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarali tashkil etilishi dolzarb ilmiy-pedagogik muammo sifatida qaraladi.

Harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari ta'lim jarayonining tarkibiy qismi sifatida chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy, ma'naviy va ruhiy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Mazkur mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasi shakllanadi, ularning irodaviy sifatlari, intizomlilik darajasi va ijtimoiy mas'uliyati mustahkamlanadi. Harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish bilan bir qatorda ularni ruhiy bosimlarga bardoshli bo'lishga, jamoa bilan hamkorlikda harakat qilishga o'rgatadi.

Pedagogik nuqtayi nazardan qaralganda, harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari shaxsda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikma va malakalarni shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Bu jarayonda o'quvchilar jismoniy mashqlar, taktik tayyorgarlik, harbiy-sport o'yinlari, qurollarni to'g'ri tutish va ulardan xavfsiz

foydalanish kabi amaliy mashg'ulotlar orqali nafaqat harbiy bilimlarni egallaydilar, balki sog'lom hayot falsafasini ham o'zlashtiradilar. Harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli ko'p jihatdan tarbiyaviy ta'sir mexanizmlariga tayanadi. Mazkur mashg'ulotlar davomida o'quvchilarda o'z sog'lig'iga e'tiborli bo'lish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, jismoniy mashg'ulotlarni muntazam bajarish, zararli odatlardan saqlanish kabi ijtimoiy-axloqiy qadriyatlar shakllanadi. Shu bilan birga, ular o'zining fuqarolik burchini anglash, Vatanga sadoqat, hamkorlik va mas'uliyat hissini rivojlantiradilar.

Psixologik jihatdan qaralganda, harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari yoshlarning stressga bardoshlilikini, diqqat va xotira jarayonlarini rivojlantiradi, shuningdek, o'zini boshqarish va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu esa shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi hamda sog'lom turmush tarzini doimiy saqlash uchun muhim psixologik zamin yaratadi.

Zamonaviy ta'lim texnologiyalari asosida tashkil etilgan harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari yoshlarning sog'lom hayotga bo'lgan qiziqishini oshirish, jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash va ularning kasbiy-ijtimoiy yetukligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, bu mashg'ulotlar orqali yoshlar orasida sog'lom raqobat, o'zaro yordam, hamjihatlik va vatanparvarlik tuyg'ulari yanada rivojlanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, chaqiriqqacha yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlari muhim ijtimoiy-pedagogik ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar yosh avlodda jismoniy chiniqlik, psixologik barqarorlik, ma'naviy yetuklik, intizom, vatanparvarlik va irodaviy sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Harbiy tayyorgarlik jarayoni sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida yoshlarni jismoniy faollikka undaydi, ularning sog'lom hayotiy qarashlarini shakllantiradi hamda o'z sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lishga o'rgatadi. Bu mashg'ulotlar yoshlarni jamoaviy hamkorlik, mas'uliyat, tartib-intizom va fuqarolik burchini his etish kabi ijtimoiy fazilatlar bilan boyitadi. Harbiy

tayyorgarlik orqali yoshlar nafaqat kelajakdagi harbiy xizmatga tayyorlanadilar, balki sog'lom, faol va ijtimoiy jihatdan mas'ul shaxs sifatida shakllanadilar.

Shu bois, ta'lim muassasalarida harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlarini ilmiy asosda takomillashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish hamda sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarni keng qo'llash zarur. Bu esa chaqiriqqacha yoshlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlab, ularni Vatanga sadoqatli, jismonan baquvvat va ma'naviy barkamol fuqaro sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-3907-son Qarori. — Toshkent, 2018.
2. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. — Toshkent: Adolat, 2020.
3. Karimov I.A. *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch*. — Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
4. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O'zbekiston yoshlari – buyuk kelajagimiz bunyodkorlari*. — Toshkent: O'zbekiston, 2021.
5. To'xtasinov B., Ismoilov A. *Harbiy tayyorgarlik asoslari*. — Toshkent: Oliy harbiy ta'lim markazi nashriyoti, 2020.
6. Rasulov M., Xolmatov S. *Harbiy pedagogika va psixologiya asoslari*. — Toshkent: Akademnashr, 2019.
7. Omonov Q., Xo'jayev B. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
8. World Health Organization (WHO). *Global Strategy on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. — Geneva: WHO Press, 2018.
9. UNESCO. *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*. — Paris: UNESCO Publishing, 2017.

10. Xoliqov A. *Chaqiriqqacha yoshlarni sog'lom turmush tarziga tayyorlashda harbiy mashg'ulotlarning roli.* // "Pedagogika va psixologiya" jurnali. — 2022, №3. — B. 45–50.