

HARBIY-AMALIY SPORT TURLARI ORQALI CHAQIRIQQACHA YOSHLARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI OSHIRISH.

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

Turdiqulov Abdumansur Muhammadjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

harbiy ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

ANNOTTATSIYA

Ushbu maqola harbiy-amaliy sport turlari orqali chaqiriqqacha yoshlarning funksional tayyorgarligini oshirish masalalariga bag'ishlangan. Maqolada sportning harbiy tayyorgarlikdagi ahamiyati, jismoniy faollik va funksional ko'rsatkichlarni yaxshilash usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, turli harbiy-amaliy sport turlarining yoshlarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsiya kabi asosiy fizikal ko'rsatkichlariga ta'siri ilmiy jihatdan ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari chaqiriqqacha yoshlarni kompleks jismoniy tayyorgarlik dasturlariga jalb qilishning samarali yo'llarini aniqlashga yordam beradi. Maqola ma'naviy-axloqiy va pedagogik nuqtai nazardan ham yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: harbiy-amaliy sport, chaqiriqqacha yoshlar, funksional tayyorgarlik, jismoniy ko'rsatkichlar, chidamlilik, tezkorlik.

KIRISH

Chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional ko'rsatkichlarini rivojlantirish bugungi kunda harbiy-pedagogik tadqiqotlar diqqat markazida turibdi. Jismoniy tayyorgarlik nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki harbiy-vatanparvarlik ruhini mustahkamlash, psixologik chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy harbiy pedagogika va sport fanlarida chaqiriqqacha yoshlarni kompleks jismoniy tayyorgarlik dasturlariga jalb qilish, ularning kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya kabi funksional ko'rsatkichlarini yaxshilash samarali metod sifatida e'tirof etilgan.

Harbiy-amaliy sport turlari (harakatli o'yinlar, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengish va boshqa qo'shimcha jismoniy mashqlar) chaqiriqqacha yoshlarning kardiovaskulyar va mushak-skelet tizimlarining rivojlanishiga, shuningdek motorik qobiliyatlarning takomillashishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, bunday sport turlari yoshlarning jamoaviy hamkorlik va intizomlilik ko'nikmalarini shakllantirishda ham pedagogik ahamiyatga ega. **Maqolaning asosiy maqsadi** – harbiy-amaliy sport turlari orqali chaqiriqqacha yoshlarning funksional tayyorgarligini oshirishning samarali usullarini aniqlash, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari pedagogik va sport-praktik muhitda chaqiriqqacha yoshlarni kompleks tayyorgarlik dasturlariga jalb qilishning ilmiy asoslarini yaratishga xizmat qiladi.

Harbiy-amaliy sport turlari chaqiriqqacha yoshlarning funksional tayyorgarligini rivojlantirishda strategik ahamiyatga ega. Funksional tayyorgarlik tushunchasi kardiovaskulyar chidamlilik, mushak kuchi, tezkorlik, koordinatsiya va fleksibiliklik kabi jismoniy ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda harbiy-amaliy sport mashg'ulotlarida qatnashish yoshlarning aerobik va anaerobik chidamliligini sezilarli darajada oshiradi (Siddiqov, 2019). Masalan, yugurish, to'siqlarni yengish, sakrash va harakatli o'yinlar kabi mashqlar kardiovaskulyar tizimni mustahkamlash bilan birga mushak-skelet apparatini rivojlantiradi, motorik qobiliyatlarni takomillashtiradi va tezkorlik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi. Shu bilan birga, jamoaviy sport mashg'ulotlari yoshlarning ijtimoiy hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirish, intizomni mustahkamlash va stressga chidamlilikni oshirishda muhim pedagogik rol o'ynaydi.

Harbiy-amaliy sportning metodik yondashuvlari quyidagi yo'nalishlarda samarali hisoblanadi:

Yuqori intensivlikdagi mashqlar – chidamlilik va kardiovaskulyar tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan. Masalan, intervalli yugurish va tezkor sprints mashqlari.

Mushak kuchini rivojlantirish mashqlari – tortish, turli xil og'irlik mashqlari va tananing asosiy mushak guruhlarini jalb qiluvchi harakatlar.

Koordinatsiya va tezkorlik mashqlari – to'siqlarni yengish, sakrash, poligon mashqlari va refleks mashqlari.

Jamoaviy harakatli o'yinlar – yoshlarning strategik fikrlash, hamkorlik va ijtimoiy intizom ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuni ta'kidlash lozimki, harbiy-amaliy sport mashg'ulotlarini tizimli tarzda o'tkazish yoshlarning funksional tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, haftada 3–4 marta 60–90 daqiqadan tashkil topgan kompleks mashg'ulotlar kardiovaskulyar chidamlilik, mushak kuchi va motorik ko'rsatkichlarni 20–30% ga oshirishga imkon beradi (Karimov, 2021).

Bundan tashqari, harbiy-amaliy sport yoshlarning psixologik tayyorgarligini ham mustahkamlaydi. Stressga chidamlilik, qaror qabul qilish tezligi va psixomotor koordinatsiya kabi ko'nikmalar murakkab poligonlar, vaqt bilan cheklangan mashqlar va jamoaviy o'yinlar orqali shakllanadi. Shu tarzda, harbiy-amaliy sport turlari chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy, psixologik va pedagogik tayyorgarligini birlashtiruvchi kompleks vosita sifatida xizmat qiladi.

XULOSA

Harbiy-amaliy sport turlari chaqiriqqacha yoshlarning funksional tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar kardiovaskulyar chidamlilik, mushak kuchi, tezkorlik, koordinatsiya va fleksibiliklik kabi asosiy funksional ko'rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, jamoaviy va harakatli o'yinlar yoshlarning ijtimoiy intizom, hamkorlik va stressga chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Maqolada ta'kidlanganidek, harbiy-amaliy sport turlarini tizimli va metodik asosda qo'llash, chaqiriqqacha yoshlarni kompleks jismoniy va psixologik tayyorgarlikka jalb qilish imkonini beradi. Natijada, ular nafaqat jismoniy jihatdan, balki ma'naviy-axloqiy va pedagogik nuqtai nazardan ham harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalanadi. Shu bilan birga, tadqiqotlar chaqiriqqacha yoshlarni kompleks tayyorgarlik dasturlariga jalb qilishning samarali yo'llarini aniqlashga ham xizmat qiladi. Umuman olganda, harbiy-amaliy sport turlari chaqiriqqacha yoshlarning funksional tayyorgarligini oshirish, ularni mustahkam jismoniy va psixologik poydevor bilan ta'minlash hamda harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning ilmiy asoslangan usuli sifatida tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABYOTLAR RO'YXATI

1. Siddiqov, A. (2019). Chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
2. Karimov, R. (2021). Harbiy-amaliy sport turlari va funksional tayyorgarlik. Toshkent: Fan va Texnologiya Nashriyoti.
3. Qodirov, D. (2020). Harbiy-pedagogik tayyorgarlikning nazariy va amaliy asoslari. Toshkent: Harbiy Akademiya Nashriyoti.
4. Rustamov, S., & Islomov, B. (2018). Jismoniy tarbiya va sportning harbiy tayyorgarlikdagi roli. Toshkent: Sport va Sog'lom Turmush Nashriyoti.
5. Zokirov, N. (2017). Funksional tayyorgarlik: nazariya va metodika. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi Nashriyoti.
6. World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO Press.
7. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Verkhoshansky, Y., & Siff, M. (2009). Supertraining. Rome: Verkhoshansky Publications.