

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

Umarov Ismoiljon Olimjonovich

Farg'ona davlat universiteti harbiy

ta'lim fakulteti katta o'qituvchisi

tel. +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 jismoniy tayyorgarlik orqali chaqiriqqacha yoshlar va talabalar orasida intizom va mas'uliyatni shakllantirish masalalariga bag'ishlangan. Maqolada jismoniy faoliyatning shaxsning psixologik va ijtimoiy fazilatlarini rivojlantirishdagi roli, shuningdek, intizom va mas'uliyat ko'nikmalarini mustahkamlash mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tizimli jismoniy mashg'ulotlar yoshlarning o'zini boshqarish qobiliyatini oshirish, vazifalarni bajarishdagi mas'uliyatni kuchaytirish va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga sezilarli ta'sir qiladi. Maqola jismoniy tarbiya va pedagogik metodik yondashuvlarni uyg'unlashtirish orqali intizom va mas'uliyatni shakllantirishning ilmiy asoslarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, intizom, mas'uliyat, psixologik ko'nikmalar, pedagogik metodika, chaqiriqqacha yoshlar.

KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik shaxsning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim omil sifatida e'tirof etilgan. Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tizimli jismoniy mashg'ulotlar yoshlarning intizom, mas'uliyat va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi (Siddiqov, 2019). Intizom va mas'uliyat shaxsning ijtimoiy-madaniy muhitga moslashishi, vazifalarni o'z vaqtida va sifatli bajarishi, shuningdek, jamoaviy faoliyatda o'zaro hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishda asosiy psixologik komponentlardir.

Chaqiriqqacha yoshlar va talabalar orasida jismoniy tayyorgarlikni uyg'un pedagogik metodlar bilan tashkil etish, ularning psixomotor koordinatsiyasi, chidamlilik, kuch va tezkorlik kabi funksional ko'rsatkichlarini oshirish bilan birga, intizom va mas'uliyatni mustahkamlash imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki shaxsning ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi. **Maqolaning asosiy maqsadi** – jismoniy tayyorgarlik orqali intizom va mas'uliyatni shakllantirishning pedagogik va psixologik metodlarini aniqlash, ularning chaqiriqqacha yoshlar va talabalar ongiga ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya jarayonida intizom va mas'uliyatni rivojlantirishning samarali yo'llarini belgilashga xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik orqali intizom va mas'uliyatni shakllantirish psixopedagogik va harbiy-pedagogik tadqiqotlar doirasida muhim ahamiyat kasb etadi. Intizom – shaxsning o'zini boshqarish, qoidalar va tartib-qoidalarga rioya qilish qobiliyati sifatida ta'riflanadi, mas'uliyat esa – harakat va qarorlar natijasi uchun javobgarlikni anglash hamda bajarilgan ish sifatini ta'minlash bilan bog'liq psixologik ko'nikmadir (Qodirov, 2020).

Tizimli jismoniy mashg'ulotlar intizom va mas'uliyatni shakllantirishda bir nechta mexanizm orqali samarali bo'ladi. Birinchi navbatda, muntazam mashqlar va treninglar yoshlarning o'z vaqtini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi, mashg'ulot rejalariga rioya qilish orqali intizom ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Ikkinchidan, murakkab jismoniy mashqlar va poligon mashqlari mas'uliyatni oshiradi, chunki har bir harakatning natijasi shaxsning diqqat, chidamlilik va qaror qabul qilish tezligiga bog'liq. Amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy sport mashg'ulotlari va guruhli jismoniy faoliyatlar yoshlarning ijtimoiy mas'uliyatini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi (Rustamov & Islomov, 2018). Jismoniy tayyorgarlik jarayonida guruh vazifalarini bajarish, musobaqalarda qatnashish va murabbiy ko'rsatmalariga rioya qilish orqali intizom va mas'uliyat ko'nikmalari shakllanadi.

Metodik nuqtai nazardan, jismoniy tayyorgarlikni interaktiv va modul asosida tashkil etish tavsiya etiladi. Masalan, haftalik mashg'ulotlar rejasida individual va jamoaviy mashqlarni uyg'unlashtirish, vaqt bilan cheklangan poligonlar va topshiriqlarni kiritish intizom va mas'uliyatni kuchaytiradi. Shu tarzda, jismoniy faoliyat nafaqat jismoniy salomatlikni, balki psixologik mustahkamlik, ijtimoiy intizom va mas'uliyatni rivojlantirishni birlashtiruvchi kompleks vosita sifatida xizmat qiladi.

XULOSA

Tizimli jismoniy tayyorgarlik intizom va mas'uliyatni shakllantirishda samarali vosita ekanligi tadqiqotlar orqali tasdiqlangan. Mashg'ulotlar jarayonida yoshlar o'z vaqtini boshqarish, murabbiy va jamoa ko'rsatmalariga rioya qilish, shuningdek, har

bir vazifa natijasi uchun javobgarlikni anglash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, jamoaviy sport mashg'ulotlari va guruhli faoliyatlar ijtimoiy mas'uliyatni mustahkamlash va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik metodik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni modul va interaktiv tarzda tashkil etish, murakkab poligonlar, vaqt bilan cheklangan topshiriqlar va jamoaviy o'yinlar orqali intizom va mas'uliyat ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirish mumkin. Shu tarzda, jismoniy tayyorgarlik nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy intizom va mas'uliyatni rivojlantirishning ilmiy asoslangan vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABYOTLAR RO'YXATI

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