

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI IXTISOSLASHTIRILGAN MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA HARAKAT TAYYORGARLIGI

Toshpo'latov Abrorjon Mirxokimovich

*Farg'ona davlat universiteti harbiy ta'lim
fakulteti o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ixtisoslashgan Temurbeklar maktablari harbiy akademik litseylarida o'quvchilarni Qurolli kuchlarda ofitserlik faoliyatiga tayyorlashning pedagogik xususiyatlari yoritib berish malumotlar berilgan. Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyasi mazmunini ta'lim tizimida taklif qilinayotgan innovatsiyalarni e'tiborga olgan holda modernizatsiya qilish zarurligi to'g'risida malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Qurolli kuchlar, jismoniy tarbiya, innovatsiya, Jismoniy tayyorgarlikning zaruriy me'yorlari, pedagogik tajriba, maxsus maktab.

KIRISH QISMI;

Dunyo yoshlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy holatini mustahkamlash hamda sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish, harbiy xizmatga tayyorgarligini oshirish, irodaviy sifatlarini rivojlantirish bilan birgalikda chidamlilik va epchillik darajasini yuksaltirish, global xavfsizlikni ta'minlashda yosh avlod rolini kuchaytirish, ularni milliy qadriyatlar asosida tarbiyalash, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, jismoniy tarbiya orqali sog'lom avlodni voyaga yetkazish, turli davlatlar mudofaa siyosatida sportni strategik vosita sifatida ko'rish, xalqaro tashkilotlar tomonidan maxsus dasturlar orqali qo'llab-quvvatlanayotgani,

2030-yilgacha mo'ljallangan strategiyalarda bu yo'nalish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilab qo'yilgani, sportni "rivojlanishning asosiy harakatlantiruvchi kuchi" deb e'tirof etilishi, bu esa zamonaviy xavf-xatarlarga qarshi tayyor turuvchi jismoniy barkamol sog'lom avlodini shakllantirish zarurligini anglatishi, mazkur mavzuning dolzarbligicha qolmoqda.

ASOSIY QISM;

Temurbeklar maktabida o'quvchilarning muvaffaqiyatli o'qishlari uchun ular tanlagan bo'lajak ixtisoslik bo'yicha nazariy hamda amaliy bilimlarning shakllanish qonuniyatlarini chuqur o'zlashtirib olishlari kerak bo'ladi.

Maxsus ilmiy adabiyotlarning tahlili Temurbeklar maktabi o'quvchilari harakat tayyorgarliklarining ilmiy asoslangan ko'rsatkichlari yo'qligini ko'rsatdi, shu sababli o'quv yillari bo'yicha o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi holati

hamda dinamikasini o'rganish katta qiziqish uyg'otdi. Agar ixtisoslashtirilgan Temurbeklar maktabilar tizimida o'quvchilarning amaliy jismoniy tayyorgarligi yuqori ahamiyatga ega ekanligini, Temurbeklar maktabini tugatib, ular asosan oliy harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirishlarini inobatga olsak, ta'lim tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy izlanishning tanlangan yo'nalishi dolzarbligi shubha tug'dirmaydi.

Shu sababli oliy harbiy ta'lim muassasalari uchun zaxira tayyorlash tizimi holatini o'rganish va vatanimiz hamda horijiy mutaxassislarning kasbiy ish tajribasiga tayanib, o'quv jarayoniga zamonaviy innovasion pedagogik texnologiyalarni joriy etgan holda uni yanada takomillashtirish yo'llarini izlab topish vazifasi oldinga qo'yildi.

Pedagogik tajribada Farg'ona, Toshkent "Temurbeklar maktabi" harbiy-texnika Temurbeklar maktabilari harbiy akademik litseylari o'quvchilarining harakat tayyorgarligi darajasini o'rganish va ularning qiyosiy tahlilini o'tkazish vazifasi qo'yilgan edi.

O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun me'yoriy talablar sifatida ixtisoslashtirilgan Temurbeklar maktabilar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standartlaridan olingan harakat tayyorgarligi me'yoriy testlari tanlab olindi. Temurbeklar maktabilar o'quvchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlab beruvchi testlar kompleksiga 100 m ga yugurish, 3000 m kross yugurish, 4x10 mokisimon yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, yotib tayanib, qo'llarni bukib yozish, turnikda tortilish, granata uloqtirish va turnikda ag'darilib ko'tarilish mashqlari kiritildi.

Tajriba tadqiqotlarini o'tkazish davomida olingan natijalar matematik statistika metodi yordamida ishlab chiqildi va u 3.4-jadvalda berilgan.

Farg'ona ixtisoslashtirilgan Temurbeklar maktabi o'quvchilarining tajribalar o'tkazish davomida olingan tezlik imkoniyatlari ko'rsatkichlarini tahlil qilayotib, shu narsa aniqlandiki, 100 m. masofani birinchi bosqich o'quvchilari 14.0 ± 0.9 sek ichida bosib o'tdilar, shunga o'xshash ishonchsiz natijalar ($t=1.41$) Samarqand o'quvchilarida qayd etildi, bunda Xorazm Temurbeklar maktabining birinchi bosqich o'quvchilarida natija 0.3 sek. ga ishonchli yomon bo'lib ($t=2.10$), u 14.3 ± 1.2 sek ga teng bo'ldi. Agar Samarqand va Xorazm o'quvchilarining natijalari taqqoslansa, farq katta emasligi ko'rinadi, u 0.1 sek. ni tashkil qiladi ($t=0.70$).

Farg'ona Temurbeklar maktabining ikkinchi bosqich o'quvchilari 100m masofani birinchi bosqich o'quvchilari natijalariga nisbatan 0.2 sek ga (4.1%) tezroq bosib o'tganlar va o'rtacha 13.8 ± 0.7 sek. ni ($t=1.43$) tashkil etdi, Samarqand ixtisoslashtirilgan Temurbeklar maktabining ikkinchi bosqich o'quvchilari shunga o'xshash ko'rsatkichlarga ega bo'lishdi, Toshkent Temurbeklar maktabi

o'quvchilari esa o'rtacha 14.2 ± 1.8 sek ga teng natija ko'rsatib, o'z natijalarini 0.1 sek ga ($t=2.82$) ishonchli yaxshiladilar.

Pedagogik testlash davomida olingan o'quvchi yoshlarning tezlik imkoniyatlari natijalari jismoniy tarbiya bo'yicha dastur materialida ko'zda tutilgan baholash shkalasi bilan taqqoslab ko'rilganda, shu narsa aniqlandiki, tezlik imkoniyatlarining dastlabki darajasi bilan "5" baho uchun farq 1.8% ni, "4" baho uchun 4.4% ni, "qoniqarli" baho uchun 8.2% ni tashkil qildi. Barcha tekshirilgan o'quvchilarning tezlik imkoniyatlariga doir olingan natijalarni tahlil qilaturib, shuni aytish joizki, barcha o'quv bosqichlarida variatsiya koeffitsiyenti o'rtacha 3.7% dan 6.3% atrofida o'zgarib turdi, bu tekshirilayotgan guruhlar darajasi bir xil ekanligini ko'rsatadi.

Chidamlilik harakat sifati ixtisoslashtirilgan Temurbeklar maktabi o'quvchilari uchun muhim omil bo'lib hisoblanadi, zero u insonning jismoniy yuklamani uning samaradorligini pasaytirmagan holda uzoq vaqt bajara olish qobiliyati bilan ifodalanadi. Uzoq vaqt davom etadigan va shiddatli kechadigan harakat faoliyatini bajarish jarayonida toliqish fazasi yuzaga keladi. U organizm holatini aks ettirib, chaqqonlik qobiliyati darajasining pasayishida namoyon bo'ladi. Hayot faoliyati amaliyotida chidamlilik insonning maxsus xususiyatga ega bo'lmagan, jismoniy yuklamalarga moslashishning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy ishni uzoq vaqt va samarali bajarish qobiliyati ko'rinishida namoyon bo'ladi. Shuningdek, maxsus chidamlilik ham rivojlanadiki, u jismoniy ishni samarali bajarish hamda aniq faoliyat turi talablari taqozo etuvchi sharoitlarda toliqishni yengib o'tish qobiliyatida aks etadi.

Xulosa;

Temurbeklar maktablari harbiy akademik litseyi yuqori sinf o'quvchilarining amaliy jismoniy tayyorgarligini O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari tomonidan qo'yiladigan talabalar darajasigacha oshirish hamda kelajakda oliy harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirish imkoniyatini ta'minlovchi samarali vositalar hamda metodik usullar samaradorligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Pedagogik tajribaning mazmuni shundan iboratki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishning an'anaviy mavjud tizimi fakultativ mashg'ulotlar va o'quv kuni tartibidagi 20-35 minutli mashg'ulotlar bilan to'ldirilishi natijasida samaradorlikka erishildi.

Oldinda turgan Qurolli Kuchlar safida xizmat qilishga hamda kelgusida oliy harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirishga moslashish uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositalari va metodlari samaradorligini tekshirish maqsadida butun o'quv yili davomida jismoniy tayyorgarlik monitoringi amalga oshirildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus tanlab olingan va kuch, organizmning o'ta yuqori

yuklamalarga, gipoksiya va gipertermiyaga chidamliligi va chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan testlar yordamida o'tkazildi.

Fanlararo model qo'llanilishi natijasida o'quvchilar harbiy xizmat uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni yanada samarali o'zlashtiradi. Bu model turli fanlarni bir-biriga bog'lab, bir-birini to'ldiradigan o'quv dasturlarini yaratish imkonini beradi. Misol uchun, jismoniy tarbiya darslarida taktik mashqlarni o'rgatish, biologiya fanida inson fiziologiyasi haqida ma'lumot berish, tarix darslarida harbiy strategiyalarni o'rgatish mumkin. Bu yondashuv o'quvchilarda yanada keng qamrovli va chuqur bilimlarni shakllantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Toshpo'latov Abrorjon Mirxakimovich Ta'lim muassasalarida yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlashning pedagogik xususiyatlari" o'zbekiston milliy universiteti xabarleri, 2023, [1/7] материалы –Toshkent 2023.-Б.182-185.
2. Mirkhokimovich T.A. (2022). Psychological preparation of military personnel for a combat situation. *MiastoPrzyszości*, 28 , 240-241.
3. Toshpo'latov Abrorjon Mirxakimovich Yoshlarni harbiy xizmatga jismonan chidamlilik ruhida tarbiyalash metodikasi *Pedagog respublika ilmiy jurnali* 6 – Tom 4 – son / 2023 - yil / 15 – Aprel
4. Mirkhokimovich T.A. (2022). The physical generation is the backbone of a mature army. *texas magazine interdisciplinary research* , 7 , 356-357.
5. Ortikovich U.A., Mirkhokimovich T.A., Khoshimovich A.B. and Ibragimovich A.I. (2022). SERVICE TO THE COUNTRY - HOLY DUTY. CREATIVE TEACHER , 2 (19), 606-608.
6. Yakubov, M. S., Turakhanov A. A., Toshpulatov A. M. MAIN DIRECTIONS OF MILITARY AND PATRIOTIC EDUCATION OF PRE-LIFE PREPARATION OF YOUTH FOR MILITARY SERVICE. *JOURNAL* ,
7. Toshpo'latov Abrorjon Mirxakimovich Chaqiriluvchilarni jismonan chidamlilik ruhida tarbiyalash uslubiyoti O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va 18-son ilmiy tadqiqotlar jurnali 20.04.2023