

O'QUVCHILARNING JISMONIY CHIDAMLILIGINI OSHIRISHDA HARBIY-AMALIY MASHQLARNING AHAMIYATI

Hamrayev Begmirza Tashanovich

Samarqand viloyati 52-umumta'lim CHQBT va Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirishda harbiy-amaliy mashqlarning pedagogik va amaliy ahamiyati yoritiladi. Unda yugurish, saf mashqlari, to'siqlardan o'tish, umumjismoniy tayyorgarlik va harbiy-sport elementlari orqali o'quvchilarda chidamlilik, intizom, iroda, tezkorlik hamda jamoaviylik sifatlarini rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, CHQBT va jismoniy tarbiya darslarida harbiy-amaliy mashqlardan samarali foydalanish yo'llari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy chidamlilik, harbiy-amaliy mashqlar, CHQBT, jismoniy tarbiya, o'quvchilar, harbiy tayyorgarlik, intizom, iroda, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье рассматривается педагогическое и практическое значение военно-прикладных упражнений в повышении физической выносливости учащихся. Анализируется роль бега, строевых упражнений, преодоления препятствий, общей физической подготовки и элементов военно-спортивной деятельности в развитии выносливости, дисциплины, силы воли, быстроты и командного взаимодействия учащихся. Также раскрываются эффективные способы применения военно-прикладных упражнений на уроках начальной допризывной подготовки и физической культуры.

Ключевые слова: физическая выносливость, военно-прикладные упражнения, начальная допризывная подготовка, физическая культура, учащиеся, военная подготовка, дисциплина, воля, здоровый образ жизни.

Annotation: This article discusses the pedagogical and practical importance of military-applied exercises in improving students' physical endurance. It analyzes the role of running, drill exercises, obstacle overcoming, general physical training and military-sport elements in developing endurance, discipline, willpower, speed and teamwork among students. The article also highlights effective ways of using military-applied exercises in pre-conscription training and physical education lessons.

Keywords: physical endurance, military-applied exercises, pre-conscription training, physical education, students, military training, discipline, willpower, healthy lifestyle.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida yosh avlodni har tomonlama yetuk, jismonan sog'lom, ma'nan barkamol, irodali va vatanparvar shaxs sifatida tarbiyalash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya hamda Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanlarini samarali tashkil etish orqali o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki ruhiy-irodaviy tayyorgarligini ham rivojlantirish imkoniyati yuzaga keladi. Chunki jismoniy tarbiya va harbiy-amaliy mashg'ulotlar o'quvchi shaxsida chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch,

qat'iyat, intizom, mas'uliyat, jamoaviylik va murakkab vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy chidamlilik inson organizmining uzoq vaqt davomida charchoqqa bardosh berib, belgilangan harakat faoliyatini samarali bajarish qobiliyatidir. O'quvchilarda ushbu sifatni rivojlantirish ularning sog'lom o'sishi, faol hayot tarziga moslashishi, sport mashg'ulotlarida yuqori natijalarga erishishi hamda kelajakda harbiy xizmatga jismonan tayyor bo'lishi uchun zarurdir. Ayniqsa, o'smirlik davrida organizmning funksional imkoniyatlari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, mushak kuchi hamda harakat koordinatsiyasi jadal rivojlanadi. Shu sababli bu davrda to'g'ri tanlangan jismoniy mashqlar, jumladan harbiy-amaliy mashqlar orqali chidamlilikni shakllantirish pedagogik jihatdan katta ahamiyatga ega.

Harbiy-amaliy mashqlar o'z mazmuniga ko'ra oddiy jismoniy mashqlardan farqli ravishda amaliy hayotiy vaziyatlarga yaqinligi, o'quvchini tezkor fikrlashga, maqsad sari qat'iy harakat qilishga va jismoniy zo'riqish sharoitida o'zini boshqarishga o'rgatishi bilan ajralib turadi. Bunday mashqlar tarkibiga saf mashqlari, belgilangan masofaga yugurish, to'siqlardan o'tish, emaklab yurish, yuk bilan harakatlanish, jamoaviy estafeta, harbiy-sport o'yinlari, umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari hamda favqulodda vaziyatlarda harakat qilish elementlari kiradi. Ushbu mashqlar o'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirish bilan birga ularda irodaviy barqarorlik, jasorat, tezkor qaror qabul qilish, o'zaro yordam, tartib-intizom va mas'uliyat hissini ham rivojlantiradi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi globallashuv jarayonida yoshlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, jismoniy faolligini oshirishi va harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalanishi alohida ahamiyat kasb etmoqda. O'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni passiv hayot tarzi, jismoniy sustlik va zararli odatlardan himoya qilishda jismoniy tarbiya hamda CHQBT darslarining tarbiyaviy imkoniyatlari kengdir. Shu nuqtayi nazardan, harbiy-amaliy mashqlarni dars jarayoniga metodik jihatdan to'g'ri kiritish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularni sog'lom, bardoshli va irodali shaxs sifatida shakllantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, harbiy-amaliy mashqlar o'quvchilarda Vatanga sadoqat, burchga mas'uliyatli munosabat, jamoa manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo'yish kabi ijtimoiy-axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ham yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida o'quvchi o'z imkoniyatlarini baholash, qiyinchiliklarni yengish, belgilangan maqsadga intilish va jamoa bilan hamkorlikda harakat qilish tajribasiga ega bo'ladi. Natijada jismoniy tarbiya va CHQBT darslari nafaqat sog'lomlashtiruvchi, balki tarbiyaviy, psixologik va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan ta'limiy jarayonga aylanadi.

Demak, o'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirishda harbiy-amaliy mashqlardan foydalanish pedagogik jarayonning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u yosh avlodni jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan barqaror, irodali va vatanparvar qilib tarbiyalashga xizmat qiladi. Mazkur maqolada harbiy-amaliy mashqlarning o'quvchilar jismoniy chidamliligini rivojlantirishdagi o'rni, ularning ta'lim-tarbiyaviy imkoniyatlari hamda CHQBT va jismoniy tarbiya darslarida samarali qo'llash yo'llari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

O'quvchilarning jismoniy chidamliligini rivojlantirish ta'lim-tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Chidamlilik jismoniy sifatlar ichida alohida o'rin tutadi, chunki u inson organizmining uzoq muddat davomida muayyan harakat faoliyatini bajarish, charchoqqa bardosh berish hamda mehnat, sport va harbiy-amaliy faoliyatda barqaror natija ko'rsatish qobiliyatini ifodalaydi. Ayniqsa, maktab yoshidagi o'quvchilar organizmida o'sish va rivojlanish jarayonlari faol kechayotgan davrda jismoniy chidamlilikni bosqichma-bosqich shakllantirish ularning umumiy sog'lomligi, harakat faolligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy chidamlilikni rivojlantirishda harbiy-amaliy mashqlar muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Harbiy-amaliy mashqlar o'z mazmuni, maqsadi va bajarilish sharoitiga ko'ra oddiy jismoniy mashqlardan kengroq tarbiyaviy imkoniyatlarga ega. Chunki bunday mashqlar o'quvchidan nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki intizom, tezkor fikrlash, mas'uliyat, irodaviy qat'iyat, jamoa bilan harakat qilish va belgilangan vazifani aniq bajarishni ham talab qiladi. Shu jihatdan harbiy-amaliy mashqlar jismoniy tarbiya hamda Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik darslarida o'quvchilarni har tomonlama tayyorlashning samarali shakllaridan biri hisoblanadi.

Harbiy-amaliy mashqlar tarkibiga saf mashqlari, qisqa va o'rta masofalarga yugurish, to'siqlardan o'tish, emaklab yurish, tayanch-harakat mashqlari, yuk bilan harakatlanish, estafeta shaklidagi harbiy-sport topshiriqlari, umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar kiradi. Ushbu mashqlar o'quvchilarning yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam bajarilgan mashqlar natijasida organizmning kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi, mushaklarning ishlash qobiliyati ortadi, harakatlarni muvofiqlashtirish rivojlanadi va charchashga bardoshlilik kuchayadi. Bu esa o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Harbiy-amaliy mashqlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular o'quvchilarda amaliy hayotiy vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Masalan, to'siqlardan o'tish mashqlari o'quvchida chaqqonlik, muvozanatni saqlash, qo'rquvni yengish va tezkor qaror qabul qilish sifatlarini rivojlantiradi. Belgilangan masofaga yugurish esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini chiniqtirib, umumiy chidamlilikni oshiradi. Saf mashqlari orqali intizom, tartib, buyruqni to'g'ri bajarish va jamoaviy harakatlanish malakalari shakllanadi. Estafeta va harbiy-sport o'yinlari esa o'quvchilarda sog'lom raqobat, o'zaro yordam, jamoaga mas'uliyat va yetakchilik fazilatlarini rivojlantiradi.

Jismoniy chidamlilikni rivojlantirish jarayonida mashqlarni o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish zarur. Harbiy-amaliy mashqlarni haddan tashqari murakkab yoki me'yordan ortiq yuklama bilan bajarish o'quvchilarda charchash, qiziqishning pasayishi yoki jarohatlanish xavfini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli o'qituvchi mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich, oddiydan murakkabga, yengildan og'irga, qisqa muddatli yuklamadan uzoqroq davom etuvchi mashqlarga o'tish tamoyili asosida tashkil

qilishi lozim. Bunday yondashuv jismoniy tarbiya jarayonining xavfsiz, samarali va tarbiyaviy jihatdan foydali bo'lishini ta'minlaydi.

Harbiy-amaliy mashqlarni tashkil etishda metodik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Dars jarayonida avvalo o'quvchilarni mashqning maqsadi, bajarish tartibi, xavfsizlik qoidalari va kutilayotgan natijalar bilan tanishtirish lozim. Keyingi bosqichda o'qituvchi mashqni amaliy ko'rsatib beradi, o'quvchilar esa uni kichik guruhlar yoki jamoalar shaklida bajaradilar. Mashqlar yakunida bajarilgan harakatlar tahlil qilinib, o'quvchilarning yutuqlari, yo'l qo'yilgan xatolari va kelgusida e'tibor qaratish zarur bo'lgan jihatlar muhokama qilinadi. Bunday tahliliy yondashuv o'quvchilarda o'z faoliyatini baholash, xatodan xulosa chiqarish va natijani yaxshilashga intilish ko'nikmasini shakllantiradi.

CHQBT va jismoniy tarbiya darslarining integratsiyasi harbiy-amaliy mashqlarning samaradorligini yanada oshiradi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik va chidamlilik bo'yicha asosiy malakalarni egallasalar, CHQBT darslarida bu malakalar harbiy-amaliy vazifalar bilan boyitiladi. Natijada o'quvchi faqat sport mashqlarini bajaruvchi emas, balki maqsadli, intizomli, mas'uliyatli va murakkab vaziyatlarda o'zini boshqara oladigan shaxs sifatida shakllanadi. Bu esa ta'lim jarayonining nafaqat sog'lomlashtiruvchi, balki tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyatini ham kuchaytiradi.

Harbiy-amaliy mashqlar o'quvchilarning ruhiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirishda ham muhim o'rin tutadi. Jismoniy yuklama, vaqt chegarasi, jamoaviy mas'uliyat va belgilangan topshiriqni bajarish zarurati o'quvchida sabr, qat'iyat, jasorat va o'ziga ishonchni kuchaytiradi. Mashg'ulot jarayonida o'quvchi o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, muvaffaqiyatga erishish uchun muntazam mehnat qilish zarurligini anglaydi. Bu holat uning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki shaxs sifatida kamol topishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirishda harbiy-sport musobaqalari va jamoaviy mashg'ulotlarning o'rni ham katta. Musobaqa shaklida tashkil etilgan mashqlar o'quvchilarda faollik, g'alabaga intilish, o'z kuchiga ishonish va jamoa manfaatini himoya qilish hissini kuchaytiradi. Bunda o'qituvchi sog'lom raqobat muhitini yaratishi, o'quvchilarni bir-birini qo'llab-quvvatlashga, g'alaba va mag'lubiyatdan to'g'ri xulosa chiqarishga o'rgatishi zarur. Chunki harbiy-amaliy mashqlarning asosiy maqsadi faqat yuqori sport natijasiga erishish emas, balki o'quvchini jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, irodali va vatanparvar shaxs sifatida tarbiyalashdir.

Shuningdek, harbiy-amaliy mashqlardan foydalanishda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish muhimdir. Mashg'ulot o'tkaziladigan joyning tayyorligi, sport anjomlarining yaroqliligi, o'quvchilarning sog'lig'i, mashqlar ketma-ketligi va yuklama me'yorlari doimiy nazoratda bo'lishi kerak. Har bir mashqdan oldin badan qizdirish mashqlari bajarilishi, mashg'ulot yakunida esa organizmni tiklashga qaratilgan yengil mashqlar o'tkazilishi lozim. Bu jarayon o'quvchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Harbiy-amaliy mashqlarni samarali qo'llashda o'qituvchining kasbiy mahorati alohida ahamiyatga ega. O'qituvchi nafaqat mashqlarni to'g'ri tanlashi va tashkil qilishi, balki o'quvchilarda ularga nisbatan qiziqish uyg'ota olishi ham zarur. Mashg'ulotlarni bir

xil shaklda emas, balki turli metodlar — guruhli mashqlar, estafeta, musobaqa, amaliy topshiriq, vaziyatli mashg'ulot, harbiy-sport o'yinlari asosida tashkil etish o'quvchilarning faolligini oshiradi. Shuningdek, rag'batlantirish, ijobiy baholash, shaxsiy yutuqlarni e'tirof etish va jamoaviy natijalarni tahlil qilish orqali o'quvchilarda mashg'ulotga nisbatan ijobiy motivatsiya shakllanadi.

O'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirishda muntazamlilik va tizimlilik asosiy shartlardan biridir. Harbiy-amaliy mashqlar faqat ayrim darslarda emas, balki o'quv jarayonining uzviy qismi sifatida rejalashtirilsa, ularning ta'siri yuqori bo'ladi. Mashqlar haftalik va oylik reja asosida bosqichma-bosqich murakkablashtirib borilishi, natijalar esa kuzatib, tahlil qilib borilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, yugurish masofasini asta-sekin oshirish, to'siqlar sonini ko'paytirish, bajarish vaqtini qisqartirish yoki jamoaviy topshiriqlarni murakkablashtirish orqali o'quvchilarning chidamlilik darajasini rivojlantirish mumkin. Umuman olganda, harbiy-amaliy mashqlar o'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirishda ko'p qirrali pedagogik ahamiyatga ega. Ular o'quvchilarning organizmini chiniqtiradi, harakat faolligini oshiradi, sog'lom turmush tarziga qiziqish uyg'otadi, harbiy xizmatga dastlabki tayyorgarlikni shakllantiradi hamda irodaviy va axloqiy sifatlarni rivojlantiradi. Shu bois CHQBT va jismoniy tarbiya darslarida harbiy-amaliy mashqlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish yosh avlodni sog'lom, bardoshli, mas'uliyatli va vatanparvar qilib tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi.

XULOSA

O'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirishda harbiy-amaliy mashqlar muhim pedagogik va amaliy ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar o'quvchilarda nafaqat kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni, balki intizom, mas'uliyat, iroda, qat'iyat, jamoaviylik va vatanparvarlik kabi shaxsiy fazilatlarni ham rivojlantiradi. CHQBT va jismoniy tarbiya darslarida harbiy-amaliy mashqlardan tizimli foydalanish o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga qiziqishini oshiradi, ularni harbiy xizmatga dastlabki tayyorlaydi hamda murakkab vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu bois mazkur mashqlarni ta'lim jarayonida ilmiy-metodik asosda tashkil etish yosh avlodni jismonan sog'lom, ruhiy barqaror va vatanparvar etib tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.

Tavsiyalar

1. CHQBT va jismoniy tarbiya darslarida harbiy-amaliy mashqlarni o'quvchilarning yoshi, sog'lig'i va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos holda bosqichma-bosqich tashkil etish maqsadga muvofiq.
2. O'quvchilarning jismoniy chidamliligini oshirish uchun yugurish, saf mashqlari, to'siqlardan o'tish, estafeta, harbiy-sport o'yinlari va umumjismoniy tayyorgarlik mashqlaridan muntazam foydalanish tavsiya etiladi.
3. Harbiy-amaliy mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish, mashqlarni musobaqa va jamoaviy topshiriqlar shaklida tashkil etish hamda o'quvchilarning shaxsiy yutuqlarini rag'batlantirib borish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ubaydullayev Sh., Gafurov B., Ortiqov O. Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik. 10-sinf uchun darslik. — Toshkent: Ilm Ziya, 2017. — 192 b.
2. Ubaydullayev Sh., Gafurov B., Ubaydullayeva D. Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik. 11-sinf uchun darslik. — Toshkent: Ilm Ziya, 2018. — 200 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: ITA-PRESS, 2014. — 296 b.
4. Mahkamdjanov K., Salomov R., Ikramov I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. — Toshkent, 2008. — 220 b.
5. Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2-qism. — Toshkent: Turon-Iqbol, 2020.
6. Sultanova N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Buxoro: Durdona, 2023.
7. Jo'rayev S.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Termiz: Surxon Ilm Nashri, 2024. — 107 b.
8. Usmanova Sh.Sh., Yoqubova D.M. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. — Toshkent, 2019.
9. Ibraximov S.U. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. — Urganch, 2020.
10. Saidov G'. Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik. O'quv qo'llanma. — Toshkent, 2015.