



CHAQIRILUVCHILARNI JISMONAN CHIDAMLILIK RUHIDA TARBIYALASH USLUBIYOTI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7854362>

Toshpo'latov Abrorjon Mirhokimovich

Farg'ona Davlat Universiteti harbiy ta'lim fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mamlakatimiz mudofaasini mustahkamlashda aslida har birimizning yelkamizda ulkan mas'uliyat bor. Yoshlar tarbiyasi, siyosiy ongi, mehnat faoliyati va ilmiy-texnika rivojlanishi orqali davlat mudofaa tizimini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Tarbiyalash bu insonlarni jamiyat uchun jismoniy - aqliy mehnatga yoki boshqa foydali faoliyatga yo'naltirish, shu bilan birga ko'p qirrali ijtimoiy vazifalarni bajarishga tayyorlashning obyektiv asoslangan jarayonlardan iborat. Harbiy vatanparvarlik tarbiyasi uning ajralmas qismi bo'lib, bu uchun avvalo yoshlarni aqlan yetuk va jismonan sog'lom qilib voyaga yetkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Harbiy vatanparvarlik tarbiyasining metodologiyasi va ilmiy asoslari insoniyat omiliga nisbatan qo'llaniladi. Bu tushunchaga insonning g'oyaviy-siyosiy, ma'naviy jismoniy va boshqa fazilatlari yig'indisi kiradi. Ushbu maqolada, harbiy xizmatga jismonan chidamlilik ruhida tarbiyalash metodikasi haqida fikr va mulohazalar qilinadi.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmat, jismonan salomatlik, chidamlilik, ruhiy tarbiya, tarbiyalash, metodologiyasi, mudofaa tizimi, yoshlar kamoloti, vatanparvarlik.

Abstract: The obligation to improve our nation's defense falls squarely on each of us. The state's defense system depends on youth education, political awareness, employment, and scientific and technological advancement. The goal of education is to prepare people to undertake a variety of social roles by orienting them toward mental and physical work as well as other beneficial activities for society. An essential component of it is military patriotic education, and for this reason it's crucial to help young people reach adulthood by developing their mental maturity and physical health. The human aspect is addressed using the technique and scientific underpinnings of military patriotism education. This idea encompasses a person's overall ideological-political, spiritual, physical, and other characteristics. In this article, ideas and opinions are expressed regarding the training regimen used to develop physical stamina for military service.

Key words: military service, physical health, endurance, spiritual education, training, methodology, defense system, youth development, patriotism.

Аннотация: На каждом из нас лежит огромная ответственность за укрепление обороны нашей страны. Воспитание молодежи, политическая сознательность, трудовая активность и научно-техническое развитие имеют важное значение в поддержании системы обороны государства. Воспитание состоит из объективно обусловленных процессов направления людей на



физический и умственный труд или иную полезную для общества деятельность, а также подготовки их к выполнению многогранных социальных задач. Неотъемлемой его частью является воспитание воинского патриотизма, для этого важно довести молодежь до зрелого возраста, сделав ее психически зрелой и физически здоровой. Методология и научные основы воспитания воинского патриотизма применяются к человеческому фактору. В это понятие входит сумма идейно-политических, духовных, физических и других качеств человека. В данной статье высказываются мысли и комментарии по поводу методики подготовки в духе физической выносливости к военной службе.

Ключевые слова: военная служба, физическое здоровье, выносливость, духовное воспитание, подготовка, методика, система защиты, воспитание молодежи, патриотизм.

Kirish. Harbiy vatanparvarlik tarbiyasi jangovar, faol, hujum qila oladigan xususiyatga ega bo'lishi, Vatan himoyasiga mamlakat yoshlarni tayyorlashdagi kamchiliklarni ocha olishi va ularni bartaraf etishga choralar qabul qilishi kerak. Harbiy vatanparvarlik tarbiyasida barcha haqiqiy hollarini vaqt davomida rivojlanishi va o'zgarishi sifatida ko'rib chiqishni ko'zda tutadigan aniq – tarixiy yondashish printsipi juda katta ahamiyatga ega. Bu prinsipt avvalom bor aniq–tarixiy vaziyatdagi harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi mazmuni, shakl va uslublarining muvofiqligini nazarda tutadi.

Aniq tarixiy yondashish prinsipti shuningdek halq, Qurolli Kuchlarning qahramonona tarixi asosida inson tarbiyasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan harbiy-vatanparvarlik ishida namoyon bo'ladi. Shunga ko'ra haqiqatni o'zgartirmagan holda tarixiy voqealarni obyektiv yoritish katta ahamiyatga ega. Harbiy vatanparvarlik ishlarining muhim prinsiplaridan biri – vatanparvarlik va baynalminal tarbiya birligidir. Barcha tarbiyachilar faoliyatida vatanparvarlik va baynalminal vazifalar organik o'zaro bog'langanligi va o'zaro shartlanganligi jangchi shaxsini shakllantiradigan, doimiy ravishda nima uchun u qo'lga qurol olgani va himoya qilayotganini eslatib turadigan qudratli omil bo'lib xizmat qiladi. Harbiy vatanparvarlik tarbiya prinsiplaridan biri yoshlarning turli guruhiga farqli yondashishida mujassamlashgan. Bu prinsipt harbiy vatanparvalik tarbiyasining manfaatlari va o'ziga xos xususiyatlari, ko'p millatli davlatimiz turli millat va xalqlari urf – odatlari va milliy an'analarini hisobga olgan holda qurish kerakligini talab etadi.

Vatanni himoya qilish hozirgi vaqtda yosh avlodni chaqiruvdan oldin tayyorlash orqali amalga oshiriladigan eng dolzarb o'quv vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya orqali harbiy xizmatga psixofizik jihatdan tayyorlangan uyg'un va har tomonlama rivojlangan, ijtimoiylashgan shaxsni rivojlantirish sharti sifatida taqdim etilgan jismoniy tarbiya turli xil ta'lim muassasalari, jamoat, harbiy-vatanparvarlik, bolalar va o'smirlar va yoshlar, sport tashkilotlari va birlashmalari tomonidan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning uzluksizligi va samarali tashkil etilishini ta'minlash uning XX



asrning 20-yillaridagi tarixiy va pedagogik tajribasiga milliy chaqiruvdan oldingi ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida hissa qo'shishi kerak. Bu tajribalar asosida esa biz yoshlarni har tomonlama harbiy salohiyatli qilib tarbiyalashimiz va ularning jismoniy salomatlik darajasini yaxshilashimiz va aqlan yetuk kadrlar bo'lishini taminlash uchun qo'llab boramiz.

Adabiyotlarni va arxiv manbalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ushbu davrda chaqiruvdan oldingi tayyorgarlik mamlakat aholisini harbiy ishlarga o'rgatish orqali mamlakatning mudofaa qobiliyatini oshirish vositasi bo'lgan. Shu bilan birga, u ijtimoiy ta'lim nuqtai nazaridan davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning maqsadi sotsialistik jamiyat himoyachisi bo'lgan fuqaroni tarbiyalashni o'z ichiga olgan. Muayyan tarixiy bosqichda ijtimoiy va davlat rivojlanishi, shuningdek, ijtimoiy-madaniy qurilish vazifalari bilan shartlangan jismoniy tarbiya bolalar, yoshlar va mehnatkash aholini chaqiruvdan oldin tayyorlash jarayonida tarbiyaviy faoliyatning asosiy turlaridan biri bo'lib, madaniy qadriyatlar va ijtimoiy me'yorlarni o'zlashtirishga, ijtimoiy faol fuqaroning shakllanishiga hissa qo'shdi.

Shu jumladan, qo'shimcha ma'lumot sifatida keltirib o'tadigan bo'lsak, jismonan barkamollik va vatan himoyasiga tayyorlik tuyg'usi jamiyati hayoti va faoliyatini yaxshilash, tinchlikni saqlashda xizmat qiladi, shuningdek, o'zini namoyon qila oladi. Chaqiruvdan oldingi tayyorgarlik tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida u bir-biri bilan bog'liq bo'lgan maktab, tayyorgarlik va harbiy bosqichlar davomida tashkil etilgan va o'tkazilgan bo'lib, ular boshqaruv organlarining uzluksizligi, chaqiriluvchilarning asosan yoshiga qarab ta'limning mazmuni, shakllari va usullarini tanlash bilan tavsiflanadi. Jismoniy salomatlik darajasi ham harbiy chaqiruvda eng muhim omillardan biri sifatida qaraladi, ya'nikim jismoniy holat va salomatlik darajasi har bir harbiyda yuqori darajada bo'lishi lozim.

Ma'lumki, uning maqsadi psixofizik rivojlanish "insonning hayotiy kurashga moslashishi" sharti sifatida, chunki harbiy xizmatning o'ziga xos xususiyatlari jismoniy chidamlilik va epchillikni rivojlantirishni o'z ichiga olgan bo'lib, bu yaxshi sog'liq va to'g'ri jismoniy rivojlanish bilan o'zaro chambarchas bog'liq jarayondir. Shu bilan birgalikda, tananing barcha tizimlarining rivojlanishi (asab tizimi, yurak, qon tomirlari, o'pka, ovqat hazm qilish apparati armiya safida xizmat qiluvchilarda jismoniy tayyorgarlik orqali erishilgan zaruriy shartdir. Jismoniy tarbiyaning dasturiy mazmuni yoshlar tanasining barcha tizimlarini mustahkamlashga, harbiy xizmatda ham, hayotda ham zarur bo'lgan ixtiyoriy fazilatlarni, mehnat, jamoaviy va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgandir. Jismoniy tarbiyani amalga oshirish bo'yicha tadbirlar quyidagilarni o'z ichiga olgan[1,2]:

- harbiy mavzudagi ekskursiyalarni tashkil etish;
- jismoniy tarbiya va harbiy burchaklarni jihozlash va maktab o'quvchilari (o'quvchilar) ning sport yutuqlarini namoyish etish;
- o'qituvchilar, sport o'qituvchilari va ota-onalarning jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishda maktab rahbariyati va aktivlari bilan aloqasi;



- maktab va maktabdan tashqari ommaviy harbiy-sport musobaqalari va bayramlarni o'tkazish;

- barcha bolalar va o'smirlar uchun ta'lim va tarbiya uchun maktab hayotini yaxshilash (jismoniy tarbiya, sanitariya-gigiyena tadbirlari, maktab nonushtalari va boshqalar);

- Vitamin va nutrientlarga boy bo'lgan sog'lom ovqatlanish tartib-qoidalariga amal qilish;

- Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravish shug'ullanib turish orqali umumiy salomatlik darajasini yaxshilash va tanani chiqintirish mumkin.

Ommaviy va jamoaviy tarzda qilinadigan jismoniy mashqlar bir – biridan farq qiladi, shu bilan birga bunda ajralib turadigan jismoniy tarbiya shakllari quyidagilar edi: maktablarda va maktablardan tashqarida harbiy-amaliy mashqlar bilan to'yingan jismoniy tarbiya, ochiq o'yinlar, mashg'ulotlar va mavsum va ob-havoga muvofiq bino ichida ham, havoda ham o'tkaziladigan sport tadbirlarini misol tariqasida keltirish mumkin. Armiya uchun jismoniy va psixologik jihatdan sog'lom bo'lgan yoshlarni jalb etish va armiya safini to'ldirish uchun yosh kadrlarni tayyorlashga imkon beradigan samarali usullar quyidagilar edi [1,3]:

1. o'quvchilar tomonidan jismoniy tarbiya va sport haqida xabarlar va ma'ruzalar tayyorlash;
2. mitinglar va paradlarda, sport musobaqalarida va maktab, tuman va shahar bayramlarida qatnashish;
3. bolalarning jismoniy tarbiya va sport mahorati va yutuqlarini namoyish etish.

Maktab bilan bir qatorda, bir necha o'n yilliklar avval chaqiruvdan oldingi ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning uzluksizligi tayyorgarlik bosqichini saqlab qoldi. Uning davomida harbiy sport klublari va boshqa jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari kuchlari va vositalari tomonidan barcha turdagi ta'lim muassasalarida, shu maqsadda tayyorlangan o'qituvchilar, shu jumladan sobiq harbiy xizmatchilar va o'qituvchilar tomonidan tashkil etilgan.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiyaning maqsadi psixofizik rivojlanishni, yoshlarda harbiy xizmat, davlat qurolli kuchlari va harbiy bo'linmalarida xizmat qilish uchun zarur bo'lgan shaxsiy fazilatlar va harbiy-amaliy ko'nikmalarni (vatanparvarlik, fuqarolik, ong, jamoaviy intizom, sheriklik va o'zaro yordam) shakllantirishni o'z ichiga olgan. Harbiy xizmatning samaradorligi jismoniy chidamlilikka bog'liq bo'lganligi sababli, chaqiruvdan oldingi tayyorgarlikning tayyorgarlik bosqichi 16 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan yoshlar va yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishning faollashishi bilan ajralib turardi.

Jismoniy tarbiyaning mazmuni atrof-muhit sharoitlari, o'smirlar davrining yosh xususiyatlari va o'ziga va boshqalarga nisbatan, xatti-harakatlar va faoliyatda namoyon bo'ladigan chaqirilishgacha bo'lgan rivojlanish darajasi bilan bog'liq edi. II bosqich va o'quvchilar hali maktabning yuqori sinflarida ta'lim olayotgan vaqtda, yoki kasb- hunar



maktablarida jismoniy tayyorgarlik maktab davriga o'xshash shakl va usullar bilan amalga oshiriladi. Bular asosan jismoniy mashqlar bilan to'ldirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bo'lib, ular kelajakdagi harbiy xizmat uchun zarur bo'lgan ko'plab jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Jismoniy tayyorgarlik dasturlarining mazmuni yengil atletika mashqlari, gimnastika, suzish, qilichbozlik va boshqalarni o'z ichiga olgan.

Ushbu davrning o'ziga xos xususiyati harbiy bo'lim dasturlari bo'yicha harbiy yig'imler o'rtasida chaqiriluvchilarga jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish va o'tkazish edi. Jismoniy tarbiyani ommalashtirish va jismoniy tayyorgarlik sifatini oshirish uchun ma'ruzalar va intervyular, sport va ko'rgazmali chiqishlar bilan tadbirlar tashkil etildi, kulbalar, kitobxonlar va klublarda sport burchaklari jismoniy tarbiya va sport mavzularida ko'rgazmali hujjatlarni rasmiylashtirib, sport yutuqlarini namoyish qilgan.

Jismoniy tarbiya, chaqiruvdan oldingi tayyorgarlikning bir qismi bo'lib, ommaviy ravishda harakterlanadi, shahar va qishloq joylarida tashkil etiladi va o'tkaziladi. Qishloq va shahar yoshlarini turli xildagi sport (harbiy-sport) yo'nalishidagi sport mashg'ulotlari va to'garaklariga qatnashish imkoniyatlari taqdim etilgan bo'lib, ular o'quv yurtlari va ishlab chiqarishlarda harbiy qismlar va hududiy tuzilmalar bilan hamkorlikda tashkil etilgan. Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyatli usuli tashviqot ishlari hisoblanadi. U ta'lim muassasalari va sport jamiyatlari tomonidan hududning o'ziga xos xususiyatlarini, mashg'ulotlar turini, tabiiy-iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda olib boriladi va jismoniy tarbiya va harbiy xizmat masalalariga qiziqishni shakllantirishni, yoshlar va yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishni o'z ichiga oladi.

Harbiy xizmatchilarni jismoniy takomillashtirish, ularning jismoniy chidamliligini rivojlantirishga samarali o'quv vositalari va tanani chiniqtirish vositalarini muntazam ravishda bir vaqtning o'zida qo'llash orqali erishish mumkin. Trening vositalari tananing moslashish qobiliyatini, qo'llarning, shu jumladan asosiy mushak guruhlarining kuchini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak. Ushbu maqsadlar uchun umumiy va yuqori tezlikda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar eng samarali yo'l hisoblanadi. Chidamlilik deganda insonning jismoniy va ruhiy jihatdan qanchalik kuchli ekani va uning jismoniy faoliyatining uzluksizligini ta'minlaydigan asosiy jismoniy fazilatlar (kuch, tezlik, epchillik, chidamlilik) tushuniladi. Chidamlilik deganda vosita faoliyati jarayonida charchoqqa qarshi turish qobiliyati tushuniladi.

Chidamlilikning boshqa ta'riflari mavjud [2-4]:

- jismoniy ishlarni samaradorligini pasaytirmasdan uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati;
- atrof-muhitning salbiy ta'siriga (issiqlik) qarshi turish qobiliyati, kislorod yetishmasligi, ish joylarining cheklangan hajmi va boshqalar).

Jismoniy tarbiya amaliyotida va sportda umumiy va maxsus chidamlilik ajralib turadi. Umumiy chidamlilik bu odamning samaradorligini pasaytirmasdan uzoq vaqt



davomida dinamik ishlarni bajarish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik tezlik, kuch, statik harakatlarga bo'linadi.

Tezlikka chidamlilik bu ishni uzoq vaqt davomida eng tez sur'atda bajarish qobiliyati.

Kuchga chidamlilik-bu uzoq vaqt davomida katta jismoniy kuch bilan bog'liq ishlarni bajarish qobiliyati.

Statik harakatlarga chidamlilik-bu mushaklarning o'rtacha kuchlanishini uzoq vaqt ushlab turish qobiliyati. Bunday keskinlik yuklarni tashishda, tananing harakatsiz holatini uzoq vaqt saqlab turganda — asboblar va qurilmalarda navbatchilikda, tanklar va boshqa turli vazifalarni bajarishda, uzoq parvozlarda va boshqalarda kuzatiladi.

Chidamlilikni tasniflashda boshqa yondashuvlar mavjud. Shunday qilib, jismoniy chidamlilik bo'yicha bir necha yillik tadqiqotlar o'tkazgan professor F. Kuramshin (2010) ishning o'ziga xos xususiyatlariga qarab, u umumiy va maxsus chidamlilikni ta'kidlaydi;

- boshqa qobiliyatlarning ustun namoyon bo'lishiga qarab — kuch, muvofiqashtirish va tezlik;
- ishning kuchiga (intensivligiga) qarab — maksimal, submaksimal, katta va o'rtacha quvvat.

Bundan tashqari, harbiy xizmatchilarda jismoniy chidamlilikni rivojlantirishning dolzarbligi bir qator omillarga bog'liq [3-5]:

- harbiy mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligiga zamonaviy jangovar faoliyatning ortib borayotgan talablari va deyarli barcha toifadagi harbiy xizmatchilarda jismoniy chidamlilik darajasi juda past;

- har qanday harbiy mutaxassislarning kasbiy harakatlari samaradorligini ta'minlashga jismoniy chidamlilikning muhim hissasi;

- ekstremal sharoitlarda jangovar harakatlarda harbiy xizmatchilarning jismoniy chidamliligi rolini kuchaytirish;

- yosh to'ldirishning jismoniy chidamliligining past darajasi va ularni o'qitish jarayonidagi keskinlikning oshishi;

- tananing, uning asosiy tizimlarining va birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimining to'satdan paydo bo'ladigan kuchlanishlarida jismoniy chidamlilikning isbotlangan himoya ta'siri;

- salomatlikni mustahkamlash, harbiy mutaxassislarning kasbiy uzoq umr ko'rishini ta'minlashda jismoniy chidamlilikning yetakchi roli.

Shuni doimo yodda tutish kerakki, kasbiy faoliyatning muvaffaqiyati ma'lum bir jismoniy sifatning rivojlanish darajasi va ushbu darajaga erishishga qaratilgan jismoniy mashqlar natijasida hosil bo'lgan tananing funktsional imkoniyatlari bilan belgilanadi. Tananing eng samarali funktsional imkoniyatlari jismoniy chidamlilik rivojlanishi bilan shakllanadi. Funktsionallik va jismoniy chidamlilik bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha inson tanasining funktsional imkoniyatlarini baholash mumkin.



Ko'p yillik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekstremal sharoitlarda ko'p kunlik mashqlarda turli xil harbiy xizmatchilar, masalan jangovar vazifalarni qanchalik samarali bajarish bilan belgilanadi. Bundan tashqari, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi tarkibi deyarli har qanday harbiy mutaxassislarining kasbiy faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan tana funksiyalarining barqarorligini, yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga ustuvor yo'nalishni hisobga olgan holda shakllantirilishi kerakligi aniqlandi. Qiruvchi aviatsiyaning parvoz tarkibini, suv osti kemalarining shaxsiy tarkibini muddatidan oldin hisobdan chiqarish asosan yurak-qon tomir tizimidagi og'ishlar bilan bog'liq. Ko'pgina harbiy mutaxassislar orasida yuzaga keladigan haddan tashqari asab-emotsional stresslar yurak-qon tomir tizimining funksiyalariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Charchoq va natijada raketa kuchlari, havo mudofaasi va boshqalar operatorlari mutaxassislarining kasbiy faoliyatidagi xatolar ko'pincha yurak faoliyatini tartibga solishdagi salbiy o'zgarishlarning natijasidir. Ushbu qisqa tahlil harbiy mutaxassislarining kasbiy faoliyatini ta'minlashda yurak-qon tomir tizimining hal qiluvchi rolini ko'rsatadi. Harbiy xizmatchilarning jismoniy chidamliligi ekstremal sharoitlarga, shu jumladan haqiqiy jangovar harakatlar sharoitlariga moslashishga imkon beradi. Bunday xulosa Afg'onistondagi jangovar harakatlar davrida va keyingi harbiy mojaralarda olib borilgan tadqiqotlar natijalariga imkon beradi, bu yerda harbiy xizmatchilarning tayyorgarligidagi eng muhim jismoniy sifat jismoniy chidamlilikni belgilaydi. Barcha toifadagi harbiy xizmatchilar kasbiy faoliyat talablariga muvofiq etarli darajada jismoniy chidamlilikka ega bo'lishlari kerak.

Ma'lumki, chidamlilikni rivojlantirish ikkita mexanizmga asoslangan [5-8]:

1. fiziologik;
2. psixologik.

Fiziologik mexanizm organizmning funksional imkoniyatlarini va shuning uchun kompensatsion va moslashish qobiliyatlarini oshirishdan iborat.

Psixologik bu tanadagi salbiy o'zgarishlar bilan faoliyat samaradorligini saqlab qolish, ichki muhitda aniq siljishlarga "toqat qilish" qobiliyatidir.

Chidamlilikni rivojlantirishda shakllangan ushbu mexanizmlar yuqori chidamlilikni aniqlaydi. Zarar etkazuvchi omillar ta'sirida harbiy xizmatchilar, ekstremal atrof-muhit sharoitida yoki kasbiy faoliyatda ishlaydi.

Qurolli kuchlarini faol ravishda isloh qilish bir vaqtning o'zida harbiy mutaxassislarining yuqori professionalligini, bo'linmalar va bo'linmalarining jangovar vazifalarni bajarishga doimiy tayyorligini ta'minlash bilan birga xodimlar sonini kamaytirish yoki oshirish bu vaziyatga qarab belgilanadi. Bo'linmalar va bo'linmalarining jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga doimiy tayyorligini ta'minlash uchun xodimlarning jismoniy tayyorgarligi muhim va ko'pincha hal qiluvchi hissa qo'shishi mumkin. Shuningdek, turli hududlarga jangovar xizmat uchun yuborilgan harbiy xizmatchilarda umumiy va tezkor chidamlilikni rivojlantirish orqali



moslashish imkoniyatlarini shakllantirish ularning harakatlarining muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Shunga yaxshilab e'tibor berish keraki, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga jismoniy chidamlilikni yetarli darajada rivojlantirmasdan erishish mumkin emas. Aynan shu yondashuv maqsadga erishish uchun tanlangan. Ushbu muammoni hal qilishda jismoniy tayyorgarlikning past darajasi, yangi to'ldirishning funktsional imkoniyatlari salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, harbiy xizmatchilarni tayyorlashning qisqa muddatlari, bir tomondan, ularni jismoniy takomillashtirish uchun intensiv vositalar va usullardan foydalanishni talab qiladi, boshqa tomondan, tananing past funktsionalligi xodimlarning haddan tashqari kuchlanishi va kasalliklarini oldini olish uchun bunday yondashuvlarni istisno qiladi.

Ushbu xususiyatlarni — umumiy moslashuv tizimlarining funktsional imkoniyatlarini samarali ravishda oshiradigan tegishli jismoniy mashqlarni tanlash muhimdir. Bular jismoniy chidamlilikni rivojlantiradigan va organizmning kislorodga bo'lgan yuqori ehtiyojlari bilan birga keladigan mashqlardir. Adabiy ma'lumotlarga ko'ra, maksimal kislorod iste'molining eng yuqori ko'rsatkichlari chang'ichilar, uzoq va o'rta masofaga yuguruvchilar, suzuvchilar, velosiped poygachilari va kamida 5-6 daqiqa davom etadigan mushak ishlarida bo'lgan boshqa sportchilarda kuzatiladi.

Harbiy xizmatchilarni o'qitish uchun eng qulaylari yurish va yugurish, chang'i, sport o'yinlari (futbol, mini-futbol) va boshqalar hisoblanadi. Bunda ishtirokchilarda qiziqish uyg'otadigan turli mashqlardan foydalanish va ijobiy hissiy fonni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy chidamlilikni rivojlantirish bilan bir vaqtda asosiy mushak guruhlarining kuchini (qo'llarning fleksorlari va ekstansorlari, magistral mushaklari), bo'g'implarda harakatchanlikni (birinchi navbatda kestirib), hissiy barqarorlikni, tananing salbiy omillar ta'siriga chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanish kerak. Va bu yerda tananing so'nggi ikkita xususiyatini shakllantirishning eng samarali yo'nalishi jismoniy chidamlilikni rivojlantirishdir.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini majburiy hisobga olishni talab qiladigan boshqa muhim qoidalar bu turli xil kuchli stimullar (shu jumladan jismoniy mashqlar) ta'sirida tananing reaksiyalarining qonuniyatlari hisoblanadi. Kichik kuch va energiya talab etadigan mashg'ulotning o'sishi sekin va ko'p vaqt talab etadi. Katta, stressli mashqlar bilan funktsionallik tez o'sadi. Biroq, bu holda, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi sust bo'lsa, mashg'ulot yuki ularning moslashuvi bilan birga mos kelmaydi, balki kasallikka olib keladi. Jismoniy mashqlar ta'sirining salbiy oqibatlarini bartaraf etish uchun ularning jalb qilinganlarning imkoniyatlariga muvofiqligi zarur va dastlabki to'rt hafta ichida asosiy usulni tanlashning yagona usuli tanlanishi kerak. Birinchi bosqichda mashg'ulotlar soni uchtdan, keyin esa haftasiga to'rttdan iborat bo'lishi kerak. Bu qaysidir ma'noda muvaffaqiyatga eltuvchi strategiya ham deb atalishi mumkin.



Chaqiriqqa qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanini takomillashishi va rivojlanishi, Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanining maqsad vavazifasiborasida bir qancha ilmiy izlanishlar olib borilayotganligi, davlat chegaralarining o'z qo'shinlarimiz tomonidan hushyorlik bilan qo'riqlanayotganligi ilmiy ishlarimiz natijasi desak adashmaymiz. Yoshlarimizni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Yoshlarimizni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash borasida biz nimalarga e'tibor berishimiz kerak? Qanday ilmiy izlanishlar olib borishimiz kerak? Bu borada birinchi masala yoshlarimizga ota-bobolarimiz bosib o'tgan yo'llarini to'g'ri tushuntirish (ishontirish usuli)dir.

Xulosa. Biz qanchalik yoshlarimizni to'g'ri o'rgatsak, o'qitsak ularda o'zlariga bo'lgan ishonchlarini yana bir bor uyg'otgan bo'lamiz. Yoshlarimizni harbiy vatanparvar qilib tarbiyalashda avvalambor biz ularga miliy qadriyatlarimizni o'rgatamiz va o'qitamiz. Bu yoshlarimizni harbiy vatanparvar bo'lib tarbiyalanishiga katta samara beradi. Har bir o'smirni tarbiya qilishda uning faqat ma'naviy, madaniy va ilmiy jihatdan barkamolligini oshirishgina emas, uni har tomonlama kuchli va jismonan sog'lom bo'lishi ham muhim. Bu uchun esa, ota-onalar, mas'ul shaxslar, o'qituvchi va murabbiylar bu jarayonni birgalikda o'z nazoratlariga olishlari kerak. Hozirgi shiddat bilan o'zgarib borayotgan zamonning o'zgarishiga katta tasir ko'rsatayotgan fan, texnikalar borasidagi o'zgarishlar, ularni boshqarish masalalarini to'g'ri tushuntirish orqali biz ularda harbiy texnikalarni boshqarishga bo'lgan qiziqishlarini oshirib boramiz. Bu borada bizga chaqiriqqa qadar boshlang'ich tayyorgarlikka yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. E.O. Muhammadjonovich. Determination of the physical status of secondary school students through sociological research. Berlin Studies Transnational Journal of Science and 2022. 1-5
2. Erkaboyev.O.M. Armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati. Ta'lim fidoyilari-2022. № 3. 138-141-p
3. O'zbekiston Respublikasining«Harbiy xizmati utash to'g'risida»gi qonuni. 2019 y.
4. «Yoshlarni chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorlash» o'quv dasturi 2017 y. 89-92-b
5. «O'smirlarni chaqiriqqacha tayyorlash to'g'risidagi Nizomi» 2014 y
6. A.YU. Sotvoldiev. "Chaqiruvga qadar harbiy ta'limni tashkil etish va uning metodikasi" O'quv qo'llanma, I, II - qismlar, 2007 yil, o'quv qo'llanma. 151-163-b
7. B.B. Gafurov "Boshlang'ich umumqo'shin harbiy tayyorgarlik bo'yicha" II qism, 2005 yil, o'quv qo'llanma. 37-b
8. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni, 1992 y.