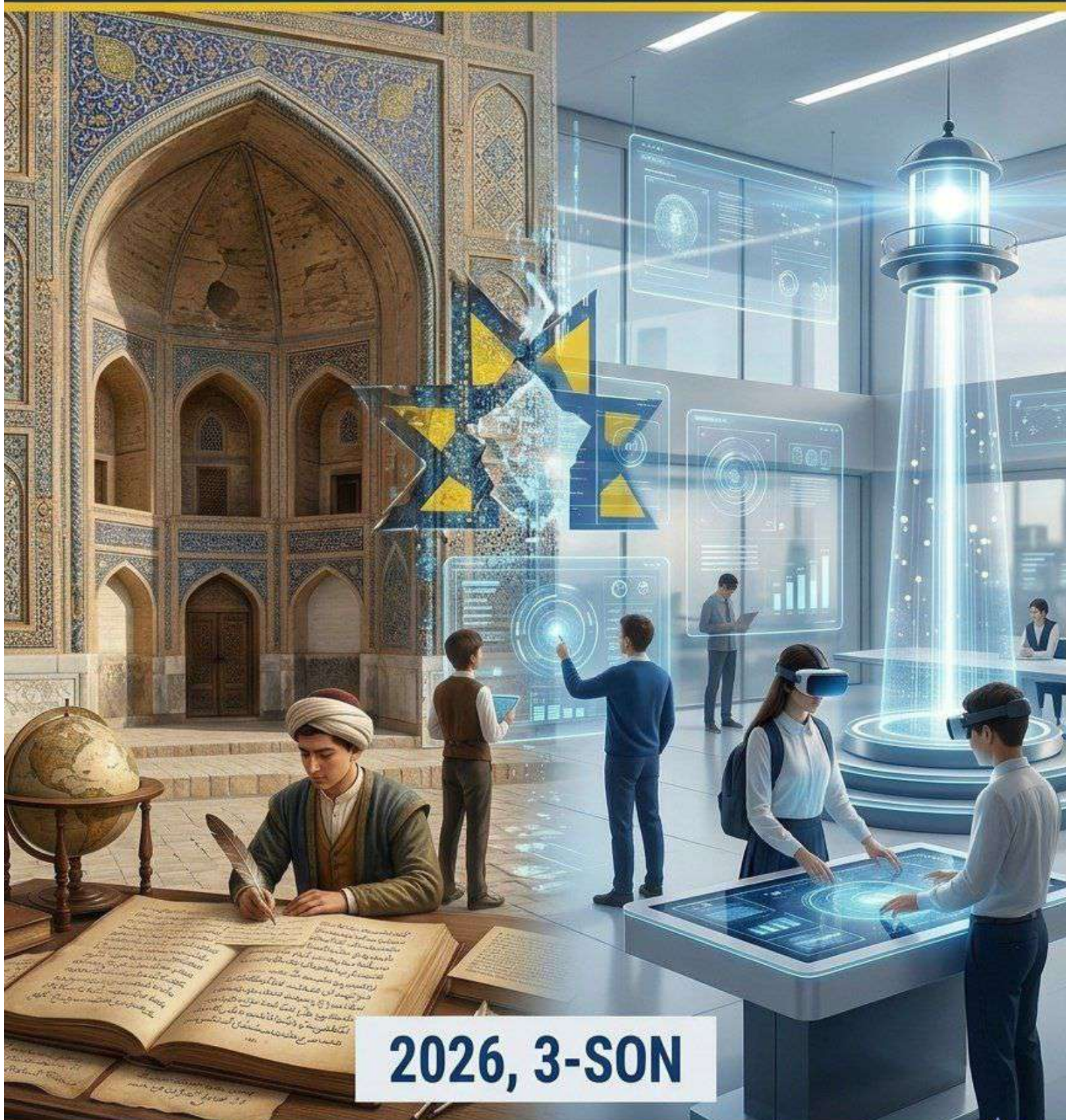




TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

RESPUBLIKA OAK JURNALI



2026, 3-SON

ISSN 2181-4201

<https://etjournal.buxdpi.uz>



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

**BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 3

BUXORO – 2026

YUQORI SINIF CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK FANIDA AMALIY MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISHDA JISMONIY SIFATLARNING O‘RNI

Nurulloyev Laziz Latipovich,

Buxoro davlat pedagogika instituti Harbiy ta’lim fakulteti

Maxsus tayyorgarlik sikli professori. p.f.b.f.d. (PhD)

laziznurulloyev19902109@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori sinf o‘quvchilarida chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik (CHHT) fanining amaliy mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda jismoniy sifatlarning ahamiyati tahlil qilinadi. Jismoniy sifatlarning kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya – harbiy-amaliy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish, harbiy xizmatga psixofiziologik tayyorgarlikni shakllantirishning asosiy omillari hisoblanadi. Tadqiqotda mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish, jismoniy tayyorgarlikning harbiy-amaliy ko‘nikmalar bilan integratsiyasi ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarning kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, harbiy-amaliy mashqlar, yuqori sinf o‘quvchilari, pedagogik texnologiyalar.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ “НАЧАЛЬНАЯ ДОПРИЗЫВНАЯ ПОДГОТОВКА” В СТАРШИХ КЛАССАХ

Нуруллоев Лазиз Латипович,

Бухарский государственный педагогический институт

Факультет военного образования

Профессор цикла специальной подготовки, доктор философии (PhD) по

педагогическим наукам

laziznurulloyev19902109@gmail.com

Аннотация. В данной статье анализируется значение физических качеств в эффективной организации практических занятий по предмету допризывной военной подготовки (ДВП) у учащихся старших классов. Физические качества — сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и координация — являются основными факторами успешного выполнения военно-прикладных упражнений и формирования психофизиологической готовности к военной службе. В исследовании на научной основе раскрыты вопросы планирования учебно-тренировочного процесса, внедрения современных педагогических технологий, а также интеграции физической подготовки с военно-прикладными навыками.

Ключевые слова: допризывная военная подготовка, физические качества, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, военно-прикладные упражнения, учащиеся старших классов, педагогические технологии.

THE ROLE OF PHYSICAL QUALITIES IN ORGANIZING PRACTICAL TRAINING FOR THE SUBJECT “INITIAL PRE-CONSCRIPTION PREPARATION” IN HIGH SCHOOLS

Laziz Latipovich Nurulloyev,

Bukhara State Pedagogical Institute
Faculty of Military Education
Professor of the Special Training Cycle, PhD in Pedagogical Sciences
laziznurulloyev19902109@gmail.com

Abstract. This article analyzes the importance of physical qualities in the effective organization of practical training sessions in the subject of pre-prescription military training (PCMT) among senior school students. Physical qualities such as strength, endurance, agility, speed, flexibility, and coordination are considered key factors in the successful performance of military-applied exercises and in the development of psychophysiological readiness for military service. The study scientifically examines the planning of the training process, the implementation of modern pedagogical technologies, and the integration of physical training with military-applied skills.

Keywords: pre-prescription military training, physical qualities, strength, endurance, agility, speed, flexibility, military-applied exercises, senior school students, pedagogical technologies.

Kirish. Yuqori sinf o'quvchilarining chaqiriqqacha harbiy tayyorgarligi O'zbekiston ta'lim tizimining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, mamlakatning mudofaa salohiyatini oshirish, yosh avlodning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlashda muhim o'rin egallaydi. Mazkur fan orqali o'quvchilarga harbiy ishning boshlang'ich qonun-qoidalar, xavfsizlik talablariga asoslangan amaliy harakatlar, qurol-aslahadan foydalanish ko'nikmalari, saf tayyorgarligi, taktik fikrlash va jamoaviy harakat tamoyillari bo'yicha fundamental bilimlar beriladi. Shuningdek, fan mazmunining markazida yoshlarning Vatanga muhabbat, sadoqat, mas'uliyat va intizom kabi ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish turadi.

Harbiy-amaliy mashg'ulotlarning samaradorligi esa bevosita o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasiga bog'liqdir. Chunki harbiy xizmatning o'zi yuqori darajada jismoniy tayyorgarlikni, yuksak ruhiy barqarorlikni va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini talab qiladi. Harbiy amaliyotda askardan turli sharoitlarda yugurish, balandlik va pastlikdagi to'siqlardan o'tish, og'ir yuklarni ko'tarish, qurol bilan tezkor harakatlanish, jangovar vazifalarni qisqa vaqt ichida bajarish kabi murakkab harakatlar ketma-ketligini bajarish talabi mavjud. Bunday harakatlarni bajarishda kuch, chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat, moslashuvchanlik va irodaviy sifatlarning mavjudligi hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, CHHT fanidagi amaliy mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarni maqsadli, ilmiy asoslangan va bosqichma-bosqich rivojlantirish o'quvchilarning umumiy tayyorgarligini oshiradi, ularni kelajakdagi harbiy xizmatga jismonan moslashuvchan qiladi. Ayniqsa, o'quvchilar 15–17 yosh davrida bo'lgani uchun jismoniy sifatlarni tez shakllanadigan, organizmning funksional imkoniyatlari faol rivojlanadigan davr hisoblanadi. Ushbu imkoniyatlardan samarali foydalanish, mashg'ulot yuklamalarini yoshga mos tarzda boshqarish va mashqlarni harbiy-amaliy mazmunga yo'naltirish pedagogning eng muhim vazifasi sanaladi.

CHHT mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish nafaqat harbiy-amaliy harakatlarning bajarilishini osonlashtiradi, balki o'quvchilarda ruhiy tayyorgarlikni ham mustahkamlaydi. Chunki yuklama sharoitida harakat qilish, qiyinchiliklarni yengish, tezkor qaror qabul qilish, xavfsiz va aniqlik bilan harakatlarni bajarish kabi ko'nikmalar faqat jismoniy sifatlarni puxta shakllangan taqdirda samarali amalga oshadi. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi o'quvchilarda o'ziga ishonch, qat'iyat, irodaviy

barqarorlik va mas’uliyat hissini kuchaytiradi.

Chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik fanida jismoniy sifatlar – harbiy-amaliy ko‘nikmalar poydevori, o‘quvchi shaxsining jismoniy va psixologik tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu sababli mazkur fan doirasida jismoniy tayyorgarlikni harbiy-amaliy mashqlar bilan integratsiya qilgan holda, zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish — o‘quvchilarning har tomonlama harbiy xizmatga tayyor, sog‘lom va intizomli bo‘lib voyaga yetishida beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Pedagogika, sport fiziologiyasi va harbiy tayyorgarlik nazariyasida jismoniy sifatlar shaxsning harakat faoliyatini yuqori darajada, samarali, iqtisodiy va xavfsiz tarzda bajarishga imkon beruvchi fiziologik, biomexanik hamda psixomotor ko‘rsatkichlar majmui sifatida talqin qilinadi. Jismoniy sifatlar o‘quvchining umumiy jismoniy rivojlanish darajasini, mushaklar kuchi va chidamkorligini, nerv-mushak tizimi faolligini, bo‘g‘im va tayanch-harakat tizimining moslashuvchanlik imkoniyatlarini belgilab beradi. Ayniqsa yuqori sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarning shakllanishi faollashgan davr bo‘lib, bu jarayonni ilmiy asosda boshqarish harbiy-amaliy tayyorgarlik samaradorligining poydevorini tashkil qiladi.

Jismoniy sifatlar quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

Kuch mushaklarning tashqi qarshilikni yengish va tananing statik yoki dinamik harakatlarini amalga oshirish qobiliyatini anglatadi. Harbiy-amaliy faoliyatda kuch — yuk ko‘tarish, qurol-aslaha bilan harakat qilish, to‘siqlardan oshish, balandliklarga chiqish va jangovar harakatlarni bajarishda hal qiluvchi omil sanaladi.

Chidamlilik organizmning uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamaga bardosh bera olish qobiliyatidir. Bu sifat yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional imkoniyatlarini aks ettiradi. CHHT mashg‘ulotlarida chidamlilikning rivojlanganligi mars-boshqaruv, uzoq yurish, safarbarlik mashqlarida muhim o‘rin tutadi.

Tezkorlik — harakatni minimal vaqt ichida boshlash, davom ettirish va yakunlash qobiliyati. Signalga javob berish, qurolni yig‘ish va ajratish, to‘satdan paydo bo‘lgan vaziyatda harakatni o‘zgartirish kabi jarayonlarda tezkorlikning ahamiyati ayniqsa yuksakdir.

Chaqqonlik — murakkab va o‘zgaruvchan vaziyatda harakatni moslashtirish, yo‘nalish va tezlikni tez va aniq o‘zgartirib turish qobiliyatidir. Bu sifat harbiy o‘quv poligonlaridagi murakkab to‘siqlardan o‘tishda, taktik harakatlarda, labirintli marshrutlarda muhim hisoblanadi.

Koordinatsiya tananing turli qismlari harakatlarini bosh miya orqali uyg‘un boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Saf mashqlari, qurol bilan aniqlikni talab qiluvchi harakatlar, o‘q otish jarayonida koordinatsiya bevosita omil bo‘lib xizmat qiladi.

Moslashuvchanlik bo‘g‘imlarning harakatchanligi, mushaklarning cho‘ziluvchanligi bilan bog‘liq bo‘lib, jarohatlar oldini olish, erkin harakatlanish, murakkab to‘siqlardan o‘tishda tana harakatlarini erkin boshqarish imkonini beradi.

Umuman olganda, jismoniy sifatlarning har biri o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ular kompleks tarzda rivojlantirilgan taqdirdagina harbiy-amaliy tayyorgarlik to‘liq samaradorlikka erishadi.

Chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik darslarida jismoniy sifatlar asosiy negiz sifatida xizmat qiladi. Chunki harbiy-amaliy harakatlarning aksariyati yuqori darajadagi jismoniy faollik, tayanch-harakat tizimining mustahkamligi, nerv-mushak tizimi tezkorligi va umumiy funksional tayyorlikni talab qiladi. Quyida ularning harbiy-amaliy faoliyatdagi o‘rni batafsil yoritiladi:

To‘siqlardan o‘tish mashqlarida kuch va chaqqonlikning ahamiyati.

Harbiy to‘siqlar majmuasidan o‘tish jarayonida o‘quvchi balandlikka sakrash, arqonga

osilib ko'tarilish, devordan oshish kabi elementlarni bajaradi. Bu jarayonlar mushak kuchi, qo'l-oyoqlarning birgalikdagi ishlashi va chaqqonlikning rivojlangan bo'lishini talab etadi. Kuch yetishmasligi harakatlarning sekinlashishi, chaqqonlik pastligi esa muvozanatning yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Marsh-boshqaruv va uzoq masofali harakatlarda chidamlilikning o'rni.

Harbiy tayyorgarlikning muhim qismi bo'lgan uzoq masofali yurishlar va marshlar davomida o'quvchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari yuqori intensivlikda ishlaydi. Chidamlilikning yetarli darajada rivojlanmaganligi o'quvchining tez charchashiga, qo'llanilayotgan yuklamani bajara olmasligiga olib keladi.

Saf harakatlarida koordinatsiya va tezkorlikning zarurati.

Saf mashqlarida o'quvchilar bir xil ritmda, aniqlik va uyg'unlik bilan harakatlanishlari zarur. Bunda harakatlarni boshqarish, signalga tez javob berish, belgilangan saf tartibiga moslashish koordinatsiya va tezkorlikning yuksak rivojlanganligini talab qiladi.

Qurol-aslaha bilan mashqlarda moslashuvchanlik va jismoniy barqarorlik.

Qurolni yig'ish, ajratish, qurol bilan yugurish, yotib yoki tizzalab turib nishonga olish kabi mashqlarda tananing moslashuvchanligi va kuchlilik darajasi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Moslashuvchanligi past o'quvchi uchun qurol bilan bir maromda harakatlanish qiyinlashadi, bu esa mashqlar sifatiga salbiy ta'sir qiladi.

Taktik-amaliy mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarning integratsiyalashgan o'rni.

Taktik mashg'ulotlarda o'quvchilar murakkab va o'zgaruvchan vaziyatda tez fikrlik, epcillik, jismoniy barqarorlik va psixologik chidamlilikni namoyon etishlari kerak. Masalan:

- yashirin harakat qilish,
- yo'nalishni keskin o'zgartirish,
- dushman sharoitini modellashtirgan holatda yugurish,
- tez qaror qabul qilish,
- o'zini himoya qilish kabi vazifalarni bajarishda barcha jismoniy sifatlarning

birgalikdagi rivojlanganligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

CHHT amaliy mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyalari.

Chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik (CHHT) darslarida amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonida jismoniy yuklamani ilmiy asosda rejalashtirish eng muhim didaktik talablardan biri hisoblanadi. Mashg'ulotlar tasodifiy emas, balki aniq maqsad, vazifa va kutilayotgan natijalar nuqtai nazaridan tuzilishi lozim. Bunda quyidagi asosiy tamoyillar alohida o'rin tutadi:

Bosqichma-bosqichlik tamoyili. Mashg'ulotlar o'quv yilining umumiy rejasi, choraklik va haftalik mikrotsikllar asosida izchil tashkil etiladi. Dastlabki bosqichda o'quvchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga e'tibor qaratilib, keyingi bosqichlarda harbiy-amaliy mashqlar ulushi asta-sekin oshirib boriladi. Bu yondashuv organizmni yuklamaga moslashtirish, ortiqcha zo'riqish va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Yuklamaning uzluksiz oshirib borilishi. Jismoniy yuklama hajmi (mashq davomiyligi, takrorlar soni) va intensivligi (tezlik, og'irlik, murakkablik darajasi) asta-sekin, bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Bir mashg'ulotdan ikkinchisiga, bir haftadan keyingi haftaga o'tishda o'quvchilarning funksional holati inobatga olingan holda yuklama miqdori ratsional tarzda ko'paytiriladi. Bu prinsip jismoniy sifatlarning barqaror o'sishi va ortiqcha charchashning oldini olishni ta'minlaydi.

Harbiy-amaliy xarakterga moslik tamoyili. CHHT darslaridagi jismoniy mashqlar

oddiy “sport mashqlari” emas, balki harbiy xizmat sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan harakatlar bo‘lishi zarur. Masalan, yugurish mashqlari mars-boshqaruv bilan, sakrashlar to‘siqlardan oshish bilan, kuch mashqlari esa qurol va jihozlar bilan bajariladigan topshiriqlar bilan uyg‘unlashtiriladi. Buning natijasida o‘quvchi nafaqat jismonan rivojlanadi, balki jismoniy tayyorgarlikni real harbiy vaziyatga ko‘chirishni o‘rganadi.

O‘quvchilarning yosh va jins xususiyatlarini hisobga olish. 15–17 yosh davrida organizmning anatomik va fiziologik rivojlanish sur‘atlari yuqori bo‘lgani uchun yuklama miqdori va mazmuni shunga mos ravishda tanlanadi. O‘g‘il va qiz bolalarda kuch, chidamlilik, tezkorlik va boshqa sifatning rivojlanish dinamikasi turlicha bo‘lgani bois, mashg‘ulotlarni differensial yondashuv asosida tashkil etish tavsiya etiladi. Bu, o‘z navbatida, har bir o‘quvchi uchun xavfsiz va samarali yuklama darajasini ta’minlaydi.

Funksional holat monitoringi tamoyili. Mashg‘ulot jarayonida o‘quvchilarning yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi, charchash darajasi, subyektiv holati (o‘zini qanday his qilayotgani) muntazam kuzatib borilishi lozim. Zarur hollarda puls nazorati, test sinovlari, o‘zini baholash shkalalari kabi vositalardan foydalaniladi. Monitoring natijalari asosida yuklama qayta ko‘rib chiqiladi, dam olish intervallari optimallashtiriladi va mashg‘ulot mazmuniga zarur tuzatishlar kiritiladi.

CHHT darslarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus tanlangan harakatli, sport va harbiy-amaliy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Quyida asosiy sifatlar bo‘yicha mashqlarning mazmuni batafsil yoritiladi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

Turnikda tortilish. Turnikda tortilish gavdaning yuqori qismi mushaklarini (yelkalar, qo‘l, ko‘krak, bel) rivojlantiradi. CHHT sharoitida bu mashq o‘quvchilarning o‘z tanasini balandlikka tortib chiqish, devordan oshish, arqonga tirmashib ko‘tarilish kabi harbiy-amaliy harakatlarga jismoniy tayyorligini shakllantiradi. Boshlang‘ich bosqichda yordam bilan, keyin mustaqil tartibda bajarilishi mumkin.

To‘siqlar majmuasidan o‘tish. Poligon yoki maktab hovlisida tashkil etilgan to‘siqlar majmuasidan (devor, to‘siq, ariqcha, baland-past platformalar) o‘tish jarayonida oyoq va qo‘l mushaklari, gavda stabilizator mushaklari faol ishlaydi. Bu mashq bir vaqtning o‘zida kuch, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Yuk ko‘tarish (2–5 kg o‘quv qurollari bilan). O‘quv qurollari yoki maxsus qum to‘ldirilgan xaltachalarni ko‘tarish, ko‘chirish, ma’lum masofaga olib borish mashqlari nafaqat mushaklar kuchini oshiradi, balki real harbiy sharoitda jihozlar bilan harakatlanish ko‘nikmalarini ham shakllantiradi.

Safda jihozlar bilan uyg‘un harakatlar. Qurol yoki o‘quv maketi bilan safga kelish, safdan chiqish, burilishlar qilish mashqlari qo‘l mushaklari kuchini, gavda barqarorligini va koordinatsiyani rivojlantiradi. Bu mashqlar intizom, aniqlik va bitta jamoa sifatida harakatlanish ko‘nikmalarini ham mustahkamlaydi.

Chidamlilik mashqlari.

800–1500 m yugurish. O‘rta masofaga yugurish mashqlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimini chiniqtiradi, umumiy chidamlilikni oshiradi. CHHT darslarida bu yugurishlar mars-boshqaruv elementlari bilan uyg‘unlashtirilsa, harbiy yurish sharoitini modellashtirish mumkin.

Yurish-marsh mashqlari. Belgilangan yo‘nalish bo‘ylab belgilangan tezlikda yurish, ba‘zan yuk bilan yurish mashqlari harbiy marshlarga tayyorlov vazifasini bajaradi. Bunda uzoq davom etuvchi yuklamaga moslashish, ritmni saqlash, jamoaviy harakatni

uyg'unlashtirish ko'nikmalari shakllanadi.

Zonal yugurish (past-o'rta intensivlik). Yurak urish tezligi ma'lum zona (masalan, 60–75 % HRmax) doirasida bo'lgan holda bajariladigan yugurishlar organizmni ortiqcha zo'riqtirmasdan chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi. Bu usul mashg'ulotlarni sog'lomlashtirish yo'nalishida ham samarali bo'ladi.

Tezkorlik mashqlari.

Qisqa masofaga yugurish (20–60 m). Qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish markaziy nerv tizimining reaksiya tezligini, mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Harbiy sharoitda qisqa masofani tez bosib o'tish, joyini tez o'zgartirish, yashirin pozitsiyaga o'tish juda muhim.

Signal bo'yicha harakatni boshlash. Ovoza, vizual yoki yorug'lik signali bo'yicha yugurishni boshlash mashqlari reaksiya vaqtini qisqartiradi. Bunday mashqlar tezkorlik bilan birga diqqat, kuzatuvchanlik va koordinatsiyani ham rivojlantiradi.

To'siqlardan chaqqon o'tish. Kichik to'siqlardan tezkor sakrash, yonlama qadamlar bilan chetlab o'tish, “ilon izi” bo'ylab yugurish elementlari tezkorlik va chaqqonlikni kompleks tarzda rivojlantiradi.

Chaqqonlik mashqlari.

Harbiy poligon to'siqlaridan o'tish. Murakkab konfiguratsiyali to'siqlar majmuasidan ma'lum vaqt normativiga rioya qilgan holda o'tish o'quvchidan vaziyatni tez baholash, harakat yo'nalishini tez o'zgartirish, muvozanatni saqlashni talab qiladi. Bu jarayon chaqqonlik, koordinatsiya va tezkorlik sifatlarini uyg'un rivojlantiradi.

Tez almashuvli harakatlar. “Oldinga – orqaga – o'ngga – chapga” komandasi bo'yicha tez yo'nalish o'zgartirish, juftliklarda joy almashish, belgilangan nuqtalar o'rtasida chiziqli va diagonal harakatlar chaqqonlikni oshiradi.

“Labirint” mashqlari. Konuslar, belgilar orqali tashkil etilgan labirint ichidan belgilangan yo'nalishda va vaqt normativida o'tish, ayniqsa, o'zgaruvchan vaziyatda qaror qabul qilish, tez fikrlash va epcillikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Koordinatsiya mashqlari.

Saf harakatlari. Safda bir xil qadam bilan yurish, burilishlar, joyini almashtirish, jamoa bo'lib to'xtash va harakatni tiklash jarayonida o'quvchilar tananing yoyilib ketmasligini, ritm va masofa saqlanishini nazorat qilishadi. Bu koordinatsiya, diqqat va bir jamoa sifatida harakat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Muvozanat mashqlari. Tor yo'lakchada yurish, balandlikdan tushish, bir oyoqda turib mashqlar bajarish vestibulyar apparat faoliyatini kuchaytiradi. Bu esa harbiy-amaliy sharoitda notekis yerda, to'siqlar ustida va balandliklarda harakatlanishni osonlashtiradi.

Qurolni yig'ish va ajratish bo'yicha tezlik mashqlari. Qurol maketini ma'lum tartibda tez va aniq yig'ish-ajratish nafaqat texnik ko'nikma, balki mayda motorika, ko'z-qo'l koordinatsiyasi va diqqat jamlanishini ham rivojlantiradi.

Yuqori sinf o'quvchilari bilan olib borilgan amaliy mashg'ulotlar, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan dastlabki va yakuniy test natijalari shuni ko'rsatdiki, chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik (CHHT) mashg'ulotlarini tizimli, maqsadli va ilmiy asoslangan holda tashkil etish o'quvchilarning jismoniy sifatleri rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Keltirilgan raqamlar harbiy-amaliy yo'nalishdagi mashqlar kompleksining samaradorligini aniq dalillar bilan isbotlab beradi.

Muntazam ravishda CHHT mashg'ulotlarida qatnashgan o'quvchilarda kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlar bo'yicha

o'sish ko'rsatkichlari 18–25 % oraliq'ida bo'ldi. Bu o'sish harbiy-amaliy mashqlar (poligon to'siqlari, qurol bilan harakatlar, marsh yurishlar)ning jismoniy rivojlanish uchun samarali ekanini tasdiqlaydi. O'quvchilarning mushak kuchi va yurak-qon tomir tizimi imkoniyatlarining oshgani ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori bosqichga ko'tardi.

Poligon to'siqlaridan o'tish bo'yicha o'tkazilgan normativ sinovlarda o'quvchilarning natijalari o'rtacha 12–15 % ga tezlashgani aniqlandi. Bunday o'sish mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya mashqlarining to'g'ri tanlangani va bosqichma-bosqich oshirib borilgani bilan bog'liq. Respublikadagi ko'plab maktablarda to'siqlar tizimi harbiy xizmatga yaqinlashtirilgan sharoitda bajarilishi o'quvchilarning real harbiy harakatlarga moslashuvini tezlashtirgan.

Uzoq masofaga yugurish sinovlari shuni ko'rsatdiki, muntazam CHHT mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi, nafas olish apparati va mushaklarning aerob imkoniyatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi. 1500 m yugurish normativida o'quvchilarning o'rtacha natijalari 8–12 % ga yaxshilangani chidamlilikning maqsadli rivojlanganidan dalolat beradi. Bu ko'rsatkich harbiy xizmatda talab etiladigan uzoq masofali yurishlar, marshlar va yuk bilan harakatlanish uchun muhim tayyorgarlik asosini yaratadi.

Saf mashqlarida o'quvchilarning harakatni boshqarishi, ritmni saqlashi, jamoa bilan uyg'un harakatlanishi bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. O'quvchilar orasida sinxron harakatlanish darajasi 20 % ga yaxshilangan bo'lib, bu koordinatsiya mashqlari, takroriy drillar va intizomiy tayyorgarlik samaradorligini ko'rsatadi. Saf amaliyotidagi aniqlikning oshishi o'quvchilarning e'tibor, intizom va boshqaruv signallariga tez javob berish qobiliyatini mustahkamlagan.

Qurolni yig'ish, ajratish, nishonga olish va pozitsiyani almashtirish kabi mashqlarda o'quvchilarning harakat tezligi va texnik aniqligi o'rtacha 10–14 % ga oshdi. Bu natija mayda motorika, tezkorlik, koordinatsiya va psixologik barqarorlikning birgalikda rivojlanganidan dalolat beradi. Shuningdek, muntazam takroriy mashqlar, texnik xatolarni videoanalitika orqali tahlil qilish mashg'ulotlar sifatini yanada oshirgan.

Xulosa. Chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik (CHHT) darslarida jismoniy sifatlarning maqsadli va ilmiy asoslangan tarzda rivojlantirilishi o'quvchilarning har tomonlama shakllanishiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam olib borilgan amaliy mashg'ulotlar natijasida yuqori sinf o'quvchilarida jismoniy faollik darajasining oshishi, mushak kuchi va chidamliligining mustahkamlanishi, tezkorlik va chaqqonlikning rivojlanishi, koordinatsiya va muvozanat kabi muhim jismoniy ko'rsatkichlar aniq o'sishga erishganligi kuzatildi. Ushbu natijalar CHHT fanining jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishdagi o'rni naqadar muhim ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Birinchidan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga xizmat qiladi. Kuch, chidamlilik va tezkorlik kabi sifatlarning rivojlanganligi o'quvchilarning har qanday jismoniy yuklamaga bardosh berishini, uzoq davom etadigan mashg'ulotlarni samarali bajarishini va o'z harakatlarini aniq boshqarishini ta'minlaydi. Natijada, ular harbiy-amaliy mashqlarni yuqori sifat bilan bajarishga qodir bo'ladi.

Ikkinchidan, jismoniy sifatlarning rivojlanishi harbiy-amaliy ko'nikmalarni puxta egallashga imkon yaratadi. To'siqlardan o'tish, qurol bilan harakatlanish, marsh-boshqaruv, o'q otish, taktik joylashish kabi ko'nikmalar kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va tez fikrlashni talab qiladi. Jismonan yaxshi tayyorlangan o'quvchilar ushbu mashqlarni ancha tez, ishonchli

va samarali bajaradi. Bu esa harbiy xizmatga tayyorlik darajasini oshiradi.

Uchinchi muhim jihat shundaki, CHHT mashg‘ulotlari o‘quvchilarning psixologik va funksional tayyorgarligini kuchaytiradi. Yuqori yuklama ostida to‘g‘ri harakatlana olish, tez qaror qabul qilish, xavfli vaziyatga moslashish, o‘zini boshqara bilish — harbiy xizmat uchun juda zarur bo‘lgan ruhiy barqarorlikni shakllantiradi. Jismoniy tayyorgarlikning kuchayishi nerv tizimi faoliyatining barqarorlashuviga, stressga chidamlilikning oshishiga, irodaviy sifatlarning mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

To‘rtinchidan, CHHT mashg‘ulotlari o‘quvchilarda milliy armiyaga xizmat qilishga bo‘lgan ruhiy-ma’naviy tayyorlikni kuchaytiradi. Jismoniy mashqlar, harbiy-intizomiy talablar, saf mashqlari va birgalikda bajariladigan topshiriqlar yoshlarning mas’uliyat, intizom, burchni his etish, jamoada ishlash, Vatanga sadoqat kabi fazilatlarini shakllantiradi. O‘z jismoniy imkoniyatlariga ishonadigan o‘quvchi harbiy xizmatni nafaqat majburiyat, balki sharaf deb biladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy sifatlari CHHT mashg‘ulotlarining mustahkam poydevori bo‘lib, ular harbiy xizmatga jismonan, ruhiy va ma’naviy jihatdan tayyor, bardoshli, chaqqon, tezkor, intizomli hamda mas’uliyatli yoshlarni tarbiyalashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada shakllangan o‘quvchi nafaqat harbiy mashqlarni, balki kundalik hayotdagi xavfli va murakkab vaziyatlarni ham samarali yenga olishi bilan ajralib turadi. Shu bois CHHT darslarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish harbiy tayyorgarlikning eng muhim va strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ахмедов А.А. Чақирикқача ҳарбий тайёргарлик асослари. – Тошкент: O‘zbekiston, 2020. – 215 б.
2. Ирискулов Ш., Алимов М. Жисмоний тайёргарлик назарияси. – Тошкент: Fan, 2019. – 188 б.
3. Назаров Қ., Тожиев Ф. Ҳарбий-амалий машқларни ўқитиш методикаси. – Самарқанд, 2021. – 172 б.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training Theory. Human Kinetics, 2018. – 378 p.
5. Williams A. Science of Physical Preparedness. Routledge, 2017. – 240 p.
6. Reilly T. Science and Football. London: E & FN Spon, 2018. – 320 p.
7. Юлдашев Н.Н. Мактабда ҳарбий тайёргарлик ўқитиш методикаси. – Тошкент, 2022. – 145 б.

RIVOJLANTIRISH OMILLARI <i>Berdiyeva Umida G'oyibberdiyevna</i>	
VIRTUAL MASHHURLIK SINDIROMI VA OILAVIY ROLLARNING DEVALVATSIYASI <i>Axmedova Surayyo Sunnat qizi</i>	94
O'SMIRLARDA KASBIY IDENTIFIKATSIYA VA KASB TANLASH MOTIVATSIYASI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Xudoyberdiyeva Yulduz Sharif qizi, Ilmiy rahbar: Ostonov Jasur Shopurjonovich</i>	99
YUQORI SINIF CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANIDA AMALIY MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI <i>Nurulloev Laziz Latipovich</i>	108
BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING LINGVISTIK KOMPETENTLIGI: TUSHUNCHA, TARKIBIY KOMPONENTLAR VA MEZONLAR <i>Kamolova Mashhura Otabek qizi</i>	116
YOSHLARNI GLOBALLASHUV DAVRIDA AXBOROT TAHDIDLARIDAN HIMOYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Raximova Aziza Kamolovna, Ilmiy rahbar: Ostonov Jasur Shopurjonovich,</i>	122
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH <i>Saidova Mahbuba Ayubovna</i>	131
MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA DEPRESSIYA HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI <i>Baxshullayeva Nilufar Olim qiz</i>	139
НАЧИМОСТЬ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИИ СОЗДАНИЯ ТЕКСТА У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ <i>Хаимова Нодира Бафоевна</i>	144
“INSON –GENERATIV SUN'IIY INTELLEKT” TIZIMIDAGI MULOQOTNING LINGVISTIK VA KOGNITIV XUSUSIYATLARI (RUS TILIDAGI KO'RSATMALARGA ASOSLANGAN) <i>Atamurodova Sitara Jalilovna</i>	153
BOSHLANG'ICH MATEMATIKA TA'LIMIDA ARIFMETIK AMALLARNI O'QITISHDA METOLOGIK MUAMMOLAR VA TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI <i>Ikromova Sevinch Elniyoz qizi</i>	161
JADID MAKTABLARINING PEDAGOGIK KONSEPSIYASIDAN FOYDALANISH MEKANIZMLARNI TAKOMILLASHTIRISHNING SHAKL, METOD VA TEXNOLOGIYALARI <i>Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna</i>	167
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM YO'NALISHI TALABALARIDA VATANGA SADOQAT TUYG'USINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA XALQARO TAJRIBALAR <i>Boboyev A'lonirzo To'lamirzayevich</i>	174
BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA TANQIDIY FIKRLASH ASOSIDA O'QUVCHILARNING META-PREDMET KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI <i>Norkulova Dilorom Oybekovna</i>	181
Filologiya fanlari	
BUXOROLIK SHOIRALAR IJODIDA DENDRAR OBRAZLARINING BADIY-ESTETIK TALQINLARI <i>Rustamova Gavhar Bahron qizi</i>	191