

**MUDOFAA TIZIMIDA HARBIY JISMONIY
MADANIYAT VA SPORT MUTAXASSISLARNI TAYYORLASH
JARAYONINI TASHKIL ETISH YULLARI.**

Abduraxmanov A. A¹

¹ Dotsent, Chirchiq oliy tank qumondonlik muxandislik bilim yurti
jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida katta o'qituvchisi

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:05.02.2025

Revised: 06.02.2025

Accepted:07.02.2025

KALIT SO'ZLAR:

*jismoniy madaniyat,
sog'lom turmush tarzi,
harbiy xizmatchilar,
mudofaa tizimida,
jismoniy tarbiya va
sport, mutaxassislar.*

Ushbu maholada mudofaa tizimida shaxsiy tarkibga sog'lom turmush tarzi bo'yicha muntazam maslahatlar va tushuntirish ishlarini olib borish bilan ularning o'z sog'ligi haqida qayg'uradigan, uzoq va baxtli hayot kechirishni o'rgata oladigan harbiy jismoniy madaniyat va sport mutaxassis kadrlarni tayyorlash jarayonini tashkil etish yullari tushuntirilgan.

KIRISH. Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirishga ham e'tibor qaratilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish hamda yangi o'qitish uslublarini joriy etish O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son qarori bilan belgilab qo'yilgan.

Bugungi kunda mudofaa tizimida shaxsiy tarkibning jismonan kamol topishini

yaxshilash, sogʻligini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni rejalashtirish davomida harbiy xizmatchilarga beriladigan jamiki jismoniy yuklama inobatga olinadi. Tibbiyot xizmati boshligʻi rejalashtirish amallarida ishtirok etish davrida, bir qator mezonlarni inobatga olishi shart. Ushbu mezonlar jumlasiga:

harbiy xizmat oʻtash sharoitlarining oʻziga xos xususiyatlari, yil fasli va iqlim sharoitlari;

harbiy xizmatchilar, ayniqsa, ogʻir kasallik yoki jarohatdan davolangan harbiy xizmatchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari;

Jismoniy sogʻlomlashtirish guruhiga kiritilgan harbiy xizmatchilar bilan oʻtkaziladigan mashgʻulotlar jismoniy tayyorgarlik va sport mutaxassisleri tomonidan tibbiyot xodimlari ishtirokida ishlab chiqilgan rejalar boʻyicha olib boriladi.

Jismoniy mashqlarni bajarishga toʻsqinlik qiladigan ogʻir kasallik, surunkali kasallik xurujini boshdan kechirgan, operatsiya qilingan shaxslar tibbiyot xizmati boshligʻining tavsiyalariga koʻra jismoniy tayyorgarlik va sport mashgʻulotlaridan vaqtincha ozod etilishlari mumkin.

Harbiy xizmatchi ayollar homiladorlik, bolaga koʻkrak emizish va oy koʻrish davrida jismoniy tayyorgarlik boʻyicha oʻtkaziladigan nazorat-tekshirish mashgʻulotlaridan ozod etiladilar.

Harbiy xizmatchilarning shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga amal qilish, oʻz sogʻligi ustidan oʻzi nazorat olib borish koʻnikmalari shakllantirilishi – jismoniy tayyorgarlik davomida hal qilinishi lozim boʻlgan vazifalar ijrosining muhim sharti sanaladi.

Harbiy xizmatchi oʻz sogʻligi ustidan oʻzi nazorat olib borishi lozim, jumladan:

shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga amal qilish koʻnikmalariga ega boʻlishi;

jismoniy mashqlarga ongli yondashish fazilatini tarbiyalashi;

oʻzining jismonan barkamollik darajasi, mashq ijrosini oʻzlashtirganlik darajasi va salomatligining holatini aniqlash uchun harbiy xizmatchi oʻz sogʻligi ustidan oʻzi nazorat olib borishini bilishi va kuzatuv natijalariga baho bera olishi lozim.

Harbiy xizmatchi oʻz sogʻligi ustidan nazorat olib borishi bir qator sifat va miqdor koʻrsatkichlaridan iborat, xususan: hol-ahvolning yaxshi-yomonligini, faollikni, kayfiyatning koʻtarinki yoki tushkunligini, uyquga toʻygan-toʻymaganligini, ishtaha bor-yoʻqligini, tana vazni, yurak urishining tezligini, ogʻriq turlarini, ishchanlik qobiliyatini, sport sohasida erishilgan natijalarni tahlil qila olishni va h.k. bilishidan iborat boʻladi.



O‘z sog‘ligi ustidan o‘zi nazorat olib borishga o‘rgatish tariqasida shifokor, jismoniy tayyorgarlik va sport boshlig‘i, sport murabbiyi harbiy xizmatchilarni jismoniy mashq va sportning fiziologik-gigiyenik asoslari bilan tanishtirishlari, o‘z xatti-harakatlarini idora qilishning oddiy qoidalarini va bu borada erishilgan natijalarga baho berish usullarini o‘rgatishlari, shuningdek, antropometrik asboblari va ular vositasida asosiy o‘lchovlarni bajarish usullari bilan tanishtirishlari, shundan so‘ng, o‘lchov amallarini mustaqil bajara olish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari bugungi kun talablari.

Umuman sog‘lom turmush tarzi, xususan, jismoniy madaniyat kuchli davlat va sog‘lom jamiyat rivojiga xizmat qiluvchi ijtimoiy hodisa, birlashtiruvchi kuch va milliy g‘oyaga aylanib bormoqda. Ko‘pgina xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport tadbirlari davlat, uning hukumati, jamoat va xususiy tashkilotlar, muassasalar va ijtimoiy institutlarning sa‘y-harakatlarini uzviy ravishda birlashtiradi.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqaruv tizimi va sport ta‘limi muassasalari rahbarlari faoliyatining ochiqlik va shaffoflik darajasi yetarli emasligi, jamoatchilik nazorati yulga qo‘yilmaganligi, ayrim rahbarlarda zarur mas‘uliyat va tashabbuskorlikning yo‘qligi qo‘yilgan vazifalar hamda maqsadli ko‘rsatkichlar uz vaqtida va sifatli bajarilishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda.

Afsuski, ko‘pgina oliy o‘quv yurtlari rahbarlari ongida jismoniy madaniyatga bir tomonlama, ya‘ni faqat insonning jismoniy sifatlarini, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish sohasi degan fikr ustunlik qiladi. Uning ijtimoiy madaniyatdagi o‘rni va shaxsni rivojlantirishdagi ahamiyati chetda qolmoqda. Shu sababli “inson shaxsini ma‘naviy rivojlantirish va jismoniy kamolotga yetkazish vazifalarini yaxlit jarayonda amalga oshirishda jismoniy madaniyat va sportning o‘ziga xos va umumiy pedagogik vositalari hamda metodlarini qanday qo‘llash kerak” degan ma‘noga urg‘u berish kerak.

Jismoniy madaniyat fakultetlari o‘quv rejalarida kasbiy pedagogik tayyorgarlik bilan jismoniy madaniyat va sport tayyorgarligining bog‘liqligiga yetarlicha (munosib) baho berilmagan. Bu holat bo‘lg‘usi mutaxassislarda kelgusidagi ishini his etishi, pedagogik mehnat to‘g‘risidagi yaxlit tasavvurni, kasbiy faoliyatga qiziqishni shakllantirmaydi. Chuqur mazmunli ilmiy tayyorgarlikning yetishmasligi tufayli bitiruvchilarning aksariyat qismi zamonaviy texnologiyalarni o‘zlashtira olmaydilar, novatorlardan foydali tajribani o‘rganib ololmaydilar, ilmiy yutuqlarni uzlarining amaliyotiga tatbiq qilolmaydilar. O‘qitishning zamonaviy texnik vositalari, kompyuterga moslashtirilgan texnologiyalar yetishmasligi, individuallashtirilmagan uquv jarayoni, ilmiy-tadqiqot va ijodiy vazifalarga yetarlicha baho berilmasligi, pedagogik amaliyotning samarasiz qullanilishi - bular bulg‘usi

jismoniy tarbiya va sport mutaxassisleri maxoratining rivojlanishiga tusqinlik qiluvchi muammolar xisoblanadi. Albatta, oliy jismoniy madaniyat ta'limini modernizatsiya qilish borasida amalga oshirilgan ijobiy tajribalar xam mavjud.

Shu bilan bir qatorda tadqiqotchilar oliy o'quv yurtida o'qitish jarayonida shaxsning uziga xos xususiyatlari va bu xususiyatlar pedagogning shakllanishidagi ahamiyatini hisobga olish muhim ekanligini ta'kidlaydilar hamda talabalarda jismoniy madaniyat xarakatiga faol munosabat, shaxsiy pedagogik pozitsiyaning shakllanishi imkoniyatlarini ko'rsatmoqdalar.

Bunday yondoshuvda ta'lim maqsadi va mazmuni insonning shaxsiy jihatlariga ko'chiriladi, aqidalarga ko'r-ko'rona ishonish, so'zsiz buysunishga asoslangan illatlardan xolos qiladi. Jismoniy madaniyat va sport mutaxassisleri tayyorgarligini insonparvarlashtirish bulg'usi mutaxassisning shaxsini intellektual, estetik va axlohiy rivojlantirishga, unin gumanitar bilim darajasini va umumiy madaniyati saviyasini oshirishga, dunyoqarashlari kengligini shakllantirishga muljallangan. Bu tibbiy-biologik yunalishdan pedagogik, psixologik, ijtimoiy va integrativ yunalishga utish bilan bog'liqligi xamda ularning uzaro aloqadorligi va bir-biriga bog'langanligi jismoniy madaniyat-pedagogik ta'limi rivojlanishi tendensiyasining mantiqiy davomi xisoblanadi.

Bo'lg'usi jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini pedagogik kasbga tayyorlashni tashkil qilishda uning funktsionallik, qadriyatlilik, faoliyatlilik aspektlari yaxlitligi mazmun va ma'nosini ochib berish muxim ahamiyat kasb etadi. Bu aspektlarning tub ma'nosi bir tomondan jismoniy madaniyatning integrativ, inson ijodkorligi, ma'naviy- jismoniy moyiyatini ochib berishga imkoniyat tug'diradi, boshqa tomondan esa, pedagogning qadriyatlar tushunchasini va ular ishining vazifalarini uzgartiradi.

Jismoniy madaniyat va sport mutaxassisleri tayyorgarligining nazariy taxlili ularning tayyorgarligini quyidagi kompleks metodologik yondashuvlar asosida qurish kerakligini ta'kidlashga imkon yaratadi, ular: shaxsga yunaltirilganlik, faoliyatlilik, ma'rifatparvarlik, aksiologik, texnologik, shaxsiy ijodkorlik, etnopedagogik, antropologik, integrativ, kompetentlik, informatik, akmeologik, refleksiv, vositalilik va boshqalardan iborat.

O'zida ma'lum qadriyatlar va munosabatlarni mujassamlashtirgan jismoniy madaniyatga umumiy madaniyatning bir qismi sifatida yondashganda, masala oydinlashadi, ya'ni bulg'usi mutaxassis kelajakdagi faoliyatida jismoniy madaniyat potensialini amalga oshirish uchun nafaqat jismoniy tarbiya metodikasini, balki kasbiy-pedagogik kompetentlika xam ega bulishi kerak. Bu unga real imkoniyatlarni xisobga olib, konkret sharoitlarga moslashib, mustaqil uquv-tarbiyaviy jarayonni loyixalashtirish va amalga

oshirish hamda uquv-tarbiyaviy jarayonini prognozlashtirishga imkon tug'diradi. Ta'lim va tarbiyaning keng ko'lamli vazifalari asosida kasbiy faoliyatini tashkillashtirish, konkret dalillar, voqealar, xodisalardan ta'lim jarayonining umumiy qonuniyatlari namoyon bo'lishini ko'ra bilish uchun jismoniy madaniyat va sport soxasi mutaxassislariga taraqqiy etgan pedagogik tafakkur zarur. Xar tomonlama rivojlangan zamonaviy odam uchun intellektual, axlohiy, estetik, ma'naviy jixatlar qanchalik muhim bo'lsa, shunchalik jismoniy madaniyat xam axamiyatli xisoblanadi.

Bu yerda gap bulg'usi jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorgarligida sifat jixatidan yangi maqsadli dasturlarni ishlab chiqish, ularni uqitishning metod va texnologiyalarini modernizatsiya qilish, mazmunini tizimlashtirish va tanlashning yangi prinsiplari tug'risda bormoqda.

O'qitishning noan'anaviy shakllarini qo'llash texnologiyalari, bizning fikrimizcha, agar, ularni pedagogik jarayonga tatbiq qilish kompleksli bo'lsa va pedagogik amaliyot davrida mustaxkamlanishi nazarda tutilsa, natija beradi deb uylaymiz. Bunday vaziyatda talabalarda uzining kasbiy kompetentligi saviyasini oshirishga ijobiy motiv shakllanadi. Uz navbatida mutaxassislarning tayyorgarligi sifatini yaxshilash jismoniy madaniyatning ijtimoiy mavqeining usishiga xam yordam beradi.

Jahon miqyosidagi tendensiya ham zamonaviy madaniyatdagi tub o'zgarishlarni aks ettiruvchi elita sportiga qiziqishning keskin ortishidir. Globallashuv jarayonlariga zamonaviy sport turlari, ayniqsa, olimpiya sport turlari ma'lum darajada turtki bo'ldi.

Jismoniy tarbiya - bu jamiyat tomonidan jismoniy tarbiya maqsadida yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisi bo'lgan madaniyatning bir qismi hamda shaxsning qobiliyatlarini intellektual rivojlantirish, uni takomillashtirish vosita faoliyati, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish orqali ijtimoiy moslashish.

Jismoniy madaniyat insoniyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, nafaqat insonni hayotga tayyorlash, o'zlashtirish, rivojlantirish va tabiatan inson manfaati uchun boshqarishning ko'p asrlik qimmatli tajribasini (diniy nuqtai nazardan - Xudo tomonidan) jismoniy va aqliy qobiliyatlar, lekin jismoniy madaniyat faoliyati jarayonida namoyon bo'ladigan shaxsning axloqiy tamoyillarini tasdiqlash va mustahkamlash tajribasi bundan kam emas.

Jismoniy madaniyat ijtimoiy faoliyat sohalaridan biri bo'lib, unda odamlarning ijtimoiy faolligi shakllanadi va amalga oshiriladi. U butun jamiyatning holatini aks ettiradi, uning ijtimoiy, siyosiy va axloqiy tuzilishining namoyon bo'lish shakllaridan biri bo'lib xizmat



qiladi.

Shunday qilib, bularning barchasi jismoniy madaniyat jamiyat madaniyatining tabiiy qismi ekanligini aniq ko'rsatadi. Hozirgi bosqichda jismoniy madaniyat o'zining o'ziga xosligi tufayli muhim ijtimoiy hodisa sifatida jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab olgan, jamiyat hayotining asosiy sohalariga keng ta'sir ko'rsatmoqda.

Bugungi kunda inson faoliyatining jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy tarbiya va sport umuman jamiyatning va har bir shaxsning alohida e'tirof etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. So'nggi yillarda jismoniy madaniyat haqida nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsning barqaror sifatida ham ko'proq gapirilayotgani bejiz emas. Shunga qaramay, shaxsning jismoniy madaniyati fenomeni to'liq o'rganishdan uzoqdir, garchi ruh va tana madaniyati muammolari qadimgi sivilizatsiyalar davrida ko'tarilgan. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosdir. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik bog'lanishga imkon beradigan tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turidir. Jismoniy madaniyat o'ziga xos dualizm bilan tananing holatiga, psixikaga, insonning holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tarixan jismoniy madaniyat, eng avvalo, jamiyatning yosh avlod va katta yoshli aholini mehnatga har tomonlama jismonan tayyorlashdagi amaliy ehtiyojlari ta'sirida shakllangan. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat harakat qobiliyatlari shakllantirishning asosiy omiliga aylandi.

Bu davlat ta'lim standarti mazmunida, yangi o'quv rejalar va dasturlarda xamda kadrlarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish yullarini izlashda uz ifodasini topgan. Shuning uchun jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorgarligi mazmunini qaytadan ko'rib chiqish jarayonida jismoniy madaniyat faoliyati ijtimoiy funksiyasining ifodasi hisoblangan jismoniy madaniyatning aksiologik aspektiga e'tiborning kuchayishi muhim tendensiya hisoblanadi.

Mudofaa tizimida shaxsiy tarkibga sog'lom turmush tarzi bo'yicha muntazam maslahatlar va tushuntirish ishlarini olib borish bilan ularning o'z sog'ligi haqida qayg'uradigan, uzoq va baxtli hayot kechirishni o'rgata oladigan harbiy jismoniy madaniyat va sport mutaxassis kadrlarni tayyorlash ishlari muhim hisoblanadi.

Shaxsiy tarkibga jismoniy yuklamalarni berishda harbiy jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari fiziologiya, valeologiya va sport biomexanika fanlaridan bilim va kunikmalarga ega bulishi kerak, shularni etiborga olgan xolda yangi o'quv dastur va

noan'anaviy uslublar ishlab chiqilishi hamda ushbu uslublar bo'lajak harbiy jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarida mashg'ulot jarayonlaridagi faoliyatlarini takomillashtirish, mavjud muammolarga nisbatan kreativ yondashuv qobiliyatini oshirish imkonini beradi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori PQ-414-son 03.11.2022y. Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida.
2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish KONSEPSIYASI/ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoniga 1-ILOVA/.
3. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo'shinlarida jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtirish va olib borish bo'yicha qo'llanma. O'RMV 2020 yil 7- maydagi 333 sonli bo'yrug'i.
4. Harbiy pedagogika Azim Sotib-Oldiyev Alijon Karimjonov. Toshkent-2005 y.
5. Ma'murov B.B. Bo'lajak o'qituvchilarda akmeologik yondashuv asosida ta'lim jarayonini loyihalash ko'nikmalarini rivojlantirish. Monografiya.T. "Fan". 2017. 144 b.
6. <https://oak.uz>