

## GIPODINAMIYA OMILINING O'QUVCHI YOSHLAR JISMONIY HOLATIGA TA'SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17548554>

**Toshpo'latov Abrorjon Mirhokimovich**

*Farg'ona Davlat universiteti harbiy talim fakulteti o'qituvchisi*

+998947137777

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada ixtisoslashgan ta'lim muassasalarida yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlashning pedagogik xususiyatlari yoritib berish bilan birgalikda gipodinamiya omilining organizmga ta'sir qilish darajasini kamaytirish uchun minimal ehtiyojlarni ta'minlashi to'g'risida 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:** Jismoniy tarbiya, gipodinamiya omili, monitoring tadqiqotlari, hayotdagi muammo va vaziyatlar, sotsiologik tadqiqotlar, funksional imkoniyatlar, jismoniy tarbiya.

## ВЛИЯНИЕ ФАКТОРА ГИПОДИНАМИЧНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

### **Аннотация**

В статье представлены сведения о педагогических особенностях подготовки молодёжи к военной службе в специализированных учебных заведениях, а также об обеспечении минимальных требований по снижению уровня воздействия фактора гиподинамии на организм. Обоснована необходимость модернизации содержания физического воспитания учащихся специализированных школ с учётом предлагаемых нововведений в системе образования.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, фактор гиподинамии, мониторинговые исследования, жизненные проблемы и ситуации, социологические исследования, функциональные возможности, физическое воспитание.

## THE INFLUENCE OF THE FACTOR OF HYPODYNAMICITY ON THE PHYSICAL STATE OF STUDENTS

## Abstract

This article provides information on the pedagogical features of preparing young people for military service in specialized educational institutions, as well as on ensuring the minimum requirements for reducing the level of influence of the hypodynamia factor on the body. Information is provided on the need to modernize the content of physical education of students in specialized schools, taking into account the innovations proposed in the education system.

**Keywords:** Physical education, hypodynamia factor, monitoring studies, problems and situations in life, sociological studies, functional capabilities, physical education.

**Kirish qismi:** Dastlabki tadqiqotlar natijalarining tahlili shuni aniqladiki, Temurbeklar maktabilarda jismoniy tarbiya sohasidagi pedagogik faoliyat o'quvchi yoshlarning maqsadli jismoniy tayyorgarligi uchun mavjud imkoniyatlarni to'laligicha amalga oshira olmayapti. Temurbeklar maktabida qo'llanilayotgan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-ishchi dasturni tahlil qilib chiqish alohida qiziqish uyg'otdi. O'quv xujjatlarini o'rganish davomida aniqlandiki, deyarli ikkala bosqichlarda o'quvchilarning amaliy jismoniy tayyorgarligiga muhim ahamiyat qaratiladi.

## ADABIYOTLAR TAXLILI

O'rganilayotgan muammoning dolzarbligi Temurbeklar maktabi o'quvchilarini O'zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlari safida xizmat qilishga tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishga yo'naltirilganligi bilan belgilanadi. Masxus maktablar tizimidagi jismoniy tarbiya bo'yicha pedagogik jarayon, o'quvchi yoshlarni armiya safida xizmat qilishga nazariy va amaliy tayyorlashni takomillashtirish imkonini beradigan mamlakatmizdagi yetakchi pedagogik jamoalarning va xorijiy mamlakatlarning tajribasiga asoslangan innovation pedagogik texnologiyalarni joriy qilinishi bilan yaqindan aloqaga ega.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, mazkur muammo bo'yicha o'quvchi-yoshlar organizmiga xududiy omillarni ta'sir qilishini hisobga olgan majmuaviy ilmiy tadqiqotlarning yo'qligini ko'rsatdi.

Pedagogika fanining eng muhim vazifalaridan biri - ta'lim jarayonini mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini ustivor vazifalari bilan mos ravishda chuqur qayta ko'rib chiqish, Qurolli kuchlar safida xizmat qilishga tayyorgarlik uchun va xalqaro standartlarga javob beradigan zaruriy shart-sharoitlarni ta'minlashdan iborat bo'lmoqda.

Maxsus maktablar tizimiga 2 yillik ta'limni kiritilishi tufayli, o'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligi muhim muammo bo'lib qoldi va tizimidagi jismoniy tarbiya bo'yicha dasturiy-me'yoriy xujjatlarni sezilarli darajada korreksiya qilishni talab qiladi.

Mustaqillik yillarida mutaxassislarni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish uchun shart-sharoitlar yaratildi: moddiy-texnika bazasi yaratildi, birinchi navbatda, zamonaviy jihozlar bilan ta'minlangan maxsus maktablarda; majburiy 2 yillik ta'lim tashkillandi; Innovasion rivojlanish, 0000 vazirliklari tuzildi; tizimiga muvaffaqiyat bilan joriy qilinayotgan "Rivojlanish strategiyasi" markazi tuzildi, unda, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga alohida ustivor rol ajratildi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturida Temurbeklar maktablarida jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlaydigan pedagoglar jamoasining bilim va kasbiy tayyorgarligi darajasi pastligi ta'kidlangan.

### **NATIJA VA MUHOKAMALAR**

Temurbeklar maktabida ikki yillik o'qish davomida jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat dasturida 648 soat ajratilgan, bu yerda o'quvchilar nazariy tayyorgarlikni amaliy mashg'ulotlar jarayonida oladilar. Asosiy e'tibor yengil atletika faniga qaratilgan (46 soat), bu 29.6% ni tashkil etadi, 36 soat chidamlilikka qaratilgan yengil atletika sport turidan biri kross tayyorgarligiga ajratilgan va 26.4% ni tashkil etadi. Gimnastika faniga 20 soat (17.6%), sport o'yinlariga 36 soat (26.6 %) ajratilgan. Bunda umumiy soatlardan 16 soati (11.8%) futbol, 12 soati (8.8%) voleybol va 8 soati (5.8%) basketbol uchun ajratilgan. E'tirof etish joizki, o'quv-ishchi dasturda yakkakurash turlari va suzish bo'yicha mashg'ulotlar uchun soatlar ajratilmagan, bu ixtisoslashtirilgan Temurbeklar maktabi o'quvchilarining kelgusida oliy harbiy ta'lim muassasalari tizimida tahsil olish jarayonida ularning umumiy harakat tayyorgarligiga salbiy ta'sir qilmoqda.

Tadqiqot o'tkazilayotgan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ko'p yillik ish amaliyoti shuni ko'rsatadiki, ommaviy axborot vositalari orqali gipodinamiya omilining ta'sir etish darajasini kamaytirishga yo'naltirilgan tashviqot-targ'ibot shakllari bilan, ta'limning o'rta bo'g'ini bo'lgan ixtisoslashtirilgan harbiy o'quv yurtlarida butun jismoniy tarbiya tizimini tubdan qayta qurmay turib, muammoni hal etishning imkoni yo'q.

BSST standartlariga muvofiq jismoniy tarbiya bo'yicha asosiy hujjatlarga kiritilgan harakat yuklamasi miqdori ularning o'sha minimal chegarasini tashkil qiladi va o'quvchi yoshlarning funksional jihatdan mashqlanganlik holatini yanada rivoj topishiga yo'l qo'ymaydi.

Farg'ona vodiysida o'quvchi yoshlarining salomatlik holatini aniqlash yuzasidan o'rganilayotgan muammoning dolzarbligini inobatga olish va maxsus maktablar tizimida ularning o'quv yillari bo'yicha holatini qiyosiy tahlil etish o'quvchi yoshlarning harakat faolligi pasayganligi hamda gipodinamiya omilining ular sog'lig'iga ta'sir qilishini aniqlab berdi.

Temurbeklar maktabida tahsil olayotgan o'smir yigitlarda o'tkazilgan sotsiologik tadqiqotlar yo'nalishlaridan biri o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatlarini aniqlashga yo'naltirilgan edi. Natijalar tahlilining ko'rsatishicha, 37.4% yigitlar chekadilar, o'smir yigitlar muntazam ravishda ovqatlanmaydilar, 52.3% to'laqonli uxlamaydi, 43.7% toza havoda kamdan-kam bo'ladi, 32.5% chiniqtiruvchi muolajalar bilan shug'ullanmaydi. Jismoniy tarbiyaning mustaqil shakllari va ommaviy sport turlari bilan faqat 32.3% yigitlar shug'ullanadi, faqat 13.2% esa muntazam ravishda shug'ullanib keladi.

Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash sohasida o'quv jarayonini modernizatsiyalash o'quvchilarning jismoniy maqomi va funksional imkoniyatlariga bog'liq holda pedagogik jarayon mazmunini batafsil tabaqalashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyasi mazmunini ta'lim tizimida taklif qilinayotgan innovatsiyalarni e'tiborga olgan holda modernizatsiya qilish zarur, har yili o'tkaziladigan ekspyert komissiyasi xulosasiga ko'ra aniqlangan gipodinamiya omillarini inobatga olgan holda o'quv jarayoniga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish zarur.

Temurbeklar maktablarda ta'lim olayotgan o'quvchilarning funksional imkoniyatlarini ularning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajalariga moslashtirilgan tarzda ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish orqali kengaytirish maxsus o'quv yurti o'quvchilari bilan ishlashga nazariy hamda amaliy tayyorgarlikka ega jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan hisobga olinishi zarur.

Ushbu ta'lim tizimida yetakchi amaliyotchilarning tajribasi shunday xulosaga kelishiga imkon beradiki, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkil qilingan o'quv mashg'ulotlari, ularni tuzishga metodik to'g'ri yondashilganda, o'quvchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalar hajmi va shiddati optimal me'yorlab berilganda, asosiy mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida harakatlanish imkoniyatlarining minimal qoniqarli tanqisligini ta'minlash imkonini beradi.

Olib borilgan tadqiqotlar jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim dasturlariga pedagogik tuzatishlar kiritish, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va o'quvchi yoshlar organizmiga gipodinamiya omillarining ta'sirini yengib o'tishga

yo'naltirilgan chora-tadbirlar kompleksini o'quv jarayoniga joriy etish uchun asos bo'ladi.

"Temurbeklar maktabi"da jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayoniga zamonaviy innovasion pedagogik texnologiyalarning joriy etilishi o'quvchi yoshlarning harakat faolligi darajasini ancha oshirishga, gipodinamiya omillarining ta'sirini kamaytirishga va kelgusida oliy harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirish uchun amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlarini topshirishga muvaffaqiyatli tayyorlashga imkon yaratadi.

### XULOSA

Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash sohasida o'quv jarayonini modernizatsiyalash o'quvchilarning jismoniy maqomi va funksional imkoniyatlariga bog'liq holda pedagogik jarayon mazmunini batafsil tabaqalashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyasi mazmunini ta'lim tizimida taklif qilinayotgan innovatsiyalarni e'tiborga olgan holda modernizatsiya qilish zarur, har yili o'tkaziladigan ekspertyt komissiyasi xulosasiga ko'ra aniqlangan gipodinamiya omillarini inobatga olgan holda o'quv jarayoniga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish zarur.

Temurbeklar maktabilarda ta'lim olayotgan o'quvchilarning funksional imkoniyatlarini ularning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajalariga moslashtirilgan tarzda ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish orqali kengaytirish maxsus o'quv yurti o'quvchilari bilan ishlashga nazariy hamda amaliy tayyorgarlikka ega jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan hisobga olinishi zarur.

Ushbu ta'lim tizimida yetakchi amaliyotchilarning tajribasi shunday xulosaga kelishiga imkon beradiki, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkil qilingan o'quv mashg'ulotlari, ularni tuzishga metodik to'g'ri yondashilganda, o'quvchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalar hajmi va shiddati optimal me'yorlab berilganda, asosiy mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida harakatlanish imkoniyatlarining minimal qoniqarli tanqisligini ta'minlash imkonini beradi.

### 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 uslubi* O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar  
va 18-son ilmiy tadqiqotlar jurnali 20.04.2023
8. Toshpo'latov Abrorjon Mirxakimovich *Формирование физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста* International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 7.502 Impact factor Volume-11 | Issue-22.10 | 2023