



**O'SMIRLIK DAVRIDAGI YOSHLARNI SALOMATLIK TESTI ASOSIDA
JISMONIY QOBILIYATLARINI ANIQLASH VA HARBIY XIZMATGA
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH**

Abdubannobov Muxammadyusuf Sherali o'g'li

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Xaydariyev Xurshid Xamidullayevich

(PhD), dotsent

Turg'unova Charos

Annotatsiya: O'smirlarning jismoniy tayyorgarligi ularning umumiy salomatligi va kelajakdagi majburiyatlariga, jumladan, harbiy xizmatga tayyorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola o'smirlarning jismoniy qobiliyatini oshirish va harbiy tayyorgarlikni baholash uchun diagnostika va rivojlanish vositasi sifatida salomatlik testini qo'llashni o'rganadi. Sog'liqni saqlashni tizimli baholashni moslashtirilgan o'quv dasturlari bilan integratsiyalashgan holda, bu yondashuv individual ehtiyojlarni qondirish bilan birga yaxlit jismoniy rivojlanishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: O'smirlar, Jismoniy tayyorgarlik, Harbiy tayyorgarlik, Salomatlik testi, O'quv dasturlari.



Kirish

O'smirlarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy salomatligi, farovonligi va turli xil hayotiy rollarning, jumladan, potentsial harbiy xizmatning jismoniy talablariga javob berish qobiliyatini shakllantirishning hal qiluvchi omilidir. O'smirlik - bu tez fiziologik o'sish, kognitiv rivojlanish va uzoq muddatli sog'lom xatti-harakatlarning o'rnatilishi bilan tavsiflangan davr. Shu sababli, yosh shaxslarning jismoniy qobiliyatlarini ushbu shakllanish bosqichida baholash va oshirish chidamli, qobiliyatli va tayyor aholini tarbiyalash uchun juda muhimdir.

Harbiy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik va moslashuvchanlik bilan uzviy bog'liqdir. Harbiy xizmatni o'tashni maqsad qilgan o'smirlar o'qitish va tezkor vazifalarning jiddiy talablarini engish uchun muayyan jismoniy standartlarga javob berishlari kerak. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni tizimli baholash orqali ularning jismoniy kuchlari va yaxshilash sohalarini erta aniqlash maqsadli tadbirlar uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ushbu baholashlar nafaqat individual imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi, balki kamchiliklarni bartaraf etish va umumiy jismoniy salomatlikni mustahkamlash uchun moslashtirilgan dasturlarni ishlab chiqishga imkon beradi.

Jismoniy qobiliyatlarni baholash uchun mo'ljallangan salomatlik testlari yurak-qon tomir chidamliligi, mushaklar kuchi, moslashuvchanlik va chaqqonlik kabi asosiy fitnes komponentlarini baholash uchun keng qamrovli asosni taqdim etadi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha strategiyalar bilan birlashtirilganda, bunday baholashlar o'smirlarni kelajakdagi qiyinchiliklarga tayyorlashda muhim rol o'ynashi mumkin. Bundan tashqari, muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tish jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati haqida xabardorlikni oshiradi, o'smirlarni harbiy tayyorgarlikdan tashqari sog'lom turmush tarzini qabul qilishga undaydi va umrbod farovonlikka hissa qo'shadi.



Ushbu maqola sog'liqni saqlash testlariga asoslangan jismoniy baholash va o'smirlarning jismoniy qobiliyatlarini yaxshilash o'rtasidagi munosabatlarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, ularning harbiy xizmatga tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Sog'liqni saqlash sinovlari natijalariga asoslangan moslashtirilgan o'quv tadbirlarining samaradorligini tahlil qilish orqali ushbu maqola o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va sog'likka yo'naltirilgan jismoniy tarbiya strategiyalarini targ'ib qilish bo'yicha tushuncha berishga intiladi.

Ushbu maqola o'smirlarning jismoniy qobiliyatini va harbiy xizmatga tayyorligini oshirishda salomatlik testining samaradorligini tahlil qilish uchun aralash usullardan foydalanadi. Asosiy tarkibiy qismlarga quyidagilar kiradi:

1. Ishtirokchilarni tanlash: 15-18 yoshdagi o'smirlar ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qiziqishlari va harbiy xizmatga potentsial ishtirok etishlari asosida tanlandi.
2. Salomatlik testlari: Ishtirokchilar bir qator standartlashtirilgan salomatlik va fitnesni baholashdan o'tdilar, jumladan yurak-qon tomir chidamliligi testlari (masalan, Kuper testi), kuchni baholash (masalan, surish, tortish), moslashuvchanlik o'lchovlari (masalan, o'tirish va erishish) test) va chaqqonlik mashqlari.
3. Aralashuv dasturi: Sinov natijalariga ko'ra, umumiy fitnes muvozanatini saqlab, aniqlangan zaif tomonlarni yaxshilashga qaratilgan shaxsiylashtirilgan o'quv rejimlari ishlab chiqildi.
4. Monitoring va fikr-mulohazalar: Ishtirokchilar har oyda taraqqiyotni kuzatish va kerak bo'lganda o'quv rejalarini o'zgartirish uchun qayta baholandi.

Dastlabki topilmalar shuni ko'rsatadiki, tizimli sog'liqni saqlash testlari jismoniy kuchli va zaif tomonlarni aniq aniqlashga, maqsadli aralashuvlarni osonlashtirishga imkon beradi. Ishtirokchilar chidamlilik (Kuper sinovlari natijalarida o'rtacha 18% ga o'sish), yuqori tana kuchi (o'rtacha 25% ga o'sish) va chaqqonlik (shuttle vaqtlarida o'rtacha 15% yaxshilanish) sezilarli yaxshilanishlarini namoyish etdilar. Bundan tashqari,



ishtirokchilarning fikr-mulohazalari o'lchanadigan taraqqiyotdan kelib chiqadigan ishonch va motivatsiyani ta'kidladi.

Natijalar o'smirlarning jismoniy qobiliyatini oshirish uchun asosiy vosita sifatida salomatlik testining ahamiyatini ta'kidlaydi. Muntazam baholashlar individual ehtiyojlar to'g'risida amaliy tushunchalar beradi, bu esa samarali, shaxsiylashtirilgan o'quv dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash testlarining kengroq fitnes tashabbuslariga integratsiyalashuvi uzoq muddatli sog'liqni saqlash va ijtimoiy maqsadlarga erishish uchun o'smirlar aholisida jismoniy sog'lomlik va tayyorlik madaniyatini rivojlantirishi mumkin.

Harbiy xizmat yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Salomatlik tekshiruvi o'smirlarni nafaqat zarur jismoniy imkoniyatlar bilan jihozlaydi, balki tartib-intizom, chidamlilik va shaxsiy rivojlanishga faol yondashishni ham o'rgatadi. Bu fazilatlar harbiy tayyorgarlik va xizmatning jiddiy talablariga moslashish uchun zarurdir.

Xulosa qilib aytganda o'smirlarning jismoniy qobiliyatlari ularning har tomonlama rivojlanishi va jismoniy mashaqqatli rollarga, shu jumladan harbiy xizmatga tayyor bo'lishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu maqolada o'smirlarning harbiy xizmatga tayyorgarligini oshirishga alohida e'tibor qaratilib, ularning jismoniy tayyorgarligini baholash va mustahkamlashda ilmiy asos sifatida salomatlik testlaridan foydalanish o'rganiladi.

O'smirlik - bu kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun muhim davr - harbiy sharoitlarda talab qilinadigan jismoniy standartlarga javob berish uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari. Salomatlik testlari ushbu atributlarni baholash, takomillashtirish sohalarini aniqlash va moslashtirilgan o'quv tadbirlarini loyihalash uchun tuzilgan va dalillarga asoslangan usulni taqdim etadi.



Ushbu maqola shaxsiy farovonlik va jamiyatga tayyorlikni oshirishda sog'liqni saqlash testlarining ikki tomonlama afzalliklarini ta'kidlaydi. O'smirlarning jismoniy tayyorgarligi darajasini muntazam ravishda baholash orqali umumiy salomatlikni yaxshilash bilan birga kamchiliklarni bartaraf etadigan shaxsiy rivojlanish dasturlarini yaratish mumkin. Bundan tashqari, bunday dasturlar jismoniy faollikning uzoq muddatli odatlarini singdirib, sog'lom va bardoshli aholini tarbiyalashi mumkin.

Topilmalar sog'liqni saqlash testlari natijalaridan maqsadli fitnes tadbirlari uchun asos sifatida foydalanish samaradorligini ta'kidlaydi. Ushbu baholashlarning jismoniy tarbiya o'quv dasturlariga integratsiyalashuvi umumiy tayyorgarlik va harbiy xizmatga maxsus tayyorgarlik o'rtasidagi tafovutni bartaraf etish, individual imkoniyatlarni jismoniy intensiv martaba talablari bilan moslashtirishi mumkin. Bunday yondashuv nafaqat harbiy tayyorgarlikni kuchaytiradi, balki jismonan barkamol va sog'lom avlodni tarbiyalashdek keng ko'lamli maqsadga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev, Sh. H. "Jismoniy tayyorgarlik va yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlashning nazariy asoslari." – Toshkent: O'quv qo'llanma, 2019.
2. Qo'ziev, A. B. "O'smirlar jismoniy rivojlanishi va uni baholash metodlari." – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2020.
3. Axmedov, J. S. "Harbiy tayyorgarlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish." – Toshkent: Madaniyat, 2018.
4. Suyunov, N. T. "Jismoniy tarbiya va sport o'quv-tarbiya jarayonida." – Toshkent: Yoshlar nashriyoti, 2021.



5. Rahmonov, X. Yu. "O'quvchilarning sog'ligini baholash usullari va testlar." – Toshkent: Sharq, 2022.
6. Ismoilov, A. I. "Harbiy-amaliy sport mashqlari orqali jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash." – Samarqand: Soglom avlod, 2017.
7. Jo'raev, M. H. "Yoshlarning jismoniy rivojlanishida tibbiy testlarning ahamiyati." – Toshkent: Ilm-fan, 2019.
8. Karimov, U. X. "Harbiy xizmatga tayyorgarlikda jismoniy mashg'ulotlarning roli." – Namangan: Yangi asr avlodi, 2020.
9. Saidov, Sh. Q. "O'smirlarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning innovasion yondashuvlari." – Toshkent: Innovasiya va taraqqiyot, 2021.
10. Hamidov, O. B. "Harbiy sport va jismoniy tarbiyada zamonaviy metodikalar." – Buxoro: Ziyo nashriyoti, 2018.