QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 10-son)
PEDAGOGIKA
PEDAGOGY
https://doi.org/10.70728/c.series.ped.v08.i10.217

INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Urmonov Avazbek Abdurashidovich
O‘zbekiston Respublikasi Harbiy xafvsizlik va mudofaa universitetining Quruqlikdagi qo‘shinlar instituti Jismoniy tayyorgalik va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi, dotsent

Annotatsiya. Mazkur maqolada harbiy oliy ta’lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda individual yondashuvning nazariy asoslari va amaliy imkoniyatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy jangovar harakatlar tajribasi kursantlardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qilishi, shu bilan birga an’anaviy standartlashtirilgan mashg‘ulot dasturlari har bir kursantning individual xususiyatlarini yetarli darajada hisobga olmasligi muammosi ko‘tariladi.

Kalit so‘zlar: kursantlar, jismoniy tayyorgarlik, individual yondashuv, differensiallashtirilgan ta’lim, funksional diagnostika, harbiy kasbiy ta’lim, jismoniy salohiyat.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические основы и практические возможности индивидуального подхода в совершенствовании физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений. Опыт современных боевых действий требует от курсантов высокого уровня физической подготовленности, однако традиционные стандартизированные программы тренировок недостаточно учитывают индивидуальные особенности каждого курсанта.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, индивидуальный подход, дифференцированное обучение, функциональная диагностика, военное профессиональное образование, физический потенциал.

Abstract. This article analyzes the theoretical foundations and practical possibilities of an individual approach in improving the physical fitness of cadets at higher military educational institutions. The experience of modern combat operations demands a high level of physical fitness from cadets, while traditional standardized training programs insufficiently account for each cadet's individual characteristics.

Key words: cadets, physical training, individual approach, differentiated instruction, functional diagnostics, military professional education, physical potential.

Zamonaviy harbiy kasbiy ta’lim tizimida kursantlarning jismoniy tayyorgarligi masalasi tobora murakkablashib bormoqda. Bir tomondan, jangovar harakatlarning xarakteri o‘zgarib, harbiy xizmatchilardan nafaqat **kuch** va **chidamlilik**, balki **tezkor qaror qabul qilish, stress**

ostida ishlash qobiliyati, uzoq muddatli psixofizik yuklamalarga bardosh berish talab etilmoqda [1]. Ikkinchi tomondan, harbiy ta’lim muassasalariga qabul qilinayotgan kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari va sog‘liq holati bo‘yicha sezilarli farqlar kuzatilmoqda. An’anaviy jismoniy tayyorgarlik tizimi asosan standartlashtirilgan normativlar va bir xil mashg‘ulot dasturlariga asoslanadi. Bunday yondashuv ma’lum darajada intizom va umumiy tayyorgarlikni ta’minlasa-da, har bir kursantning individual imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga imkon bermaydi. Natijada ayrim kursantlar ortiqcha yuklamaga duch kelsa, boshqalari yetarli darajada rivojlanmaydi. **Individual yondashuvni qo‘llash** kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Mazkur maqolaning maqsadi – harbiy oliy ta’lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda individual yondashuvning nazariy-metodik asoslarini tahlil qilish va uni amaliyotga joriy etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Individual yondashuv pedagogikada uzoq tarixga ega bo‘lgan tamoyil bo‘lib, u ta'lim jarayonini o‘quvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etishni nazarda tutadi. Harbiy jismoniy tayyorgarlik kontekstida bu tamoyil alohida ahamiyat kasb etadi, chunki harbiy xizmatning o‘ziga xos talablari bir vaqtning o‘zida ham umumiy standartlarga rioya qilishni, ham individual salohiyatni maksimal darajada rivojlantirishni talab qiladi.

Nazariyalarda differensiallashtirilgan yondashuvning asosi inson organizmining individual - tipologik xususiyatlariga tayanishdir. Mualliflar jismoniy tarbiya jarayonida bu tamoyilni qo‘llash orqali har bir kursantning salohiyatini ro‘yobga chiqarish uchun optimal sharoitlar yaratilishi mumkinligini asoslab bergan [2]. Ularning tadqiqoti shuni ko‘rsatadiki, normal antropometrik ko‘rsatkichlarga ega bo'lgan kursantlarda ham funksional parametrlar (hayotiy ko‘rsatkich, kuch indeksi) yetarli darajada bo‘lmasligi mumkin, bu esa jismoniy tarbiya vositalari orqali funksional holatni korreksiyalash zarurligini keltirib chiqaradi. **Zamonaviy yondashuv** individual xususiyatlarni hisobga olishda faqat antropometrik va jismoniy ko‘rsatkichlar bilan cheklanmaslikni talab qiladi. **Psixofiziologik diagnostika** – asab tizimining tipi, stressga chidamlilik, reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi kabi omillarni baholash – individual mashg'ulot dasturlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Andres va boshqalarning tadqiqotida individual yondashuv, xususan guruh segmentatsiyasi orqali kursantlarning kasbiy muhim sifatlarini yaxshilash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va harbiy-kasbiy faoliyat samaradorligiga erishish mumkinligi ko‘rsatilgan [3]. Mualliflar shaxsiylashtirilgan dasturlar kursantlarning ichki motivatsiyasini oshirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydilar.

Individual yondashuvning muhim tarkibiy qismi – mashg‘ulot yuklamasini kursantning funksional holatiga mos ravishda boshqarishdir. Bu, ayniqsa, jismoniy tayyorgarlik darajasi past bo‘lgan yoki ma’lum sog‘liq cheklovlariga ega bo‘lgan kursantlar uchun dolzarbdir [4]. Onipko va boshqalarning tadqiqotida shaxsiylashtirilgan jismoniy tayyorgarlik dasturining modeli taklif etilgan bo‘lib, u quyidagi elementlarni o‘z ichiga oladi: kursantlarning jismoniy va psixofiziologik holatini bosqichma - bosqich diagnostika qilish; harbiy mutaxassislik, tayyorgarlik darajasi, maqsadlar va individual cheklovlarga asoslangan individual mashg‘ulot

yo‘llarini ishlab chiqish; mashg‘ulot dinamikasini kuzatish uchun zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish [5].

Boshlang‘ich va joriy diagnostika tizimida individual yondashuvni amalda qo‘llash **boshlang‘ich diagnostika**dan boshlanadi. Bu bosqichda:

jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari*: kuch (tortilish, ko‘tarilish, shtanga bilan mashqlar), tezkorlik (30 m, 100 m yugurish), chidamlilik (1000 m, 3000 m yugurish), chaqqonlik (mokkisimon yugurish, to‘siqlardan o‘tish) .*

funksional ko‘rsatkichlar*: yurak-qon tomir tizimi holati (yurak urish tezligi, arterial bosim), nafas tizimi (hayotiy sig‘im), tiklanish tezligi.*

psixofiziologik ko‘rsatkichlar: *reaksiya vaqti, stressga chidamlilik, diqqat barqarorligi ko‘rsatkichlari baholanishi lozim.*

Olingan natijalar asosida kursantlar shartli ravishda guruhlarga ajratiladi: **yuqori** tayyorgarlik darajasi (individual rivojlanish dasturi), **o‘rta** daraja (guruh dasturi + individual qo‘shimchalar), **past** daraja (kuchaytirilgan nazorat va korreksiyalovchi dastur).

Shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini tuzishda har bir kursant uchun mashg‘ulot dasturi alohida tamoyillar asosida tuziladi.

Eng avvalo **maqsadga yo‘naltirilganlik** bo‘lib, bunda dastur aniq maqsadlarni ko‘zlashi shart. *Masalan,* chidamlilikni 15% ga oshirish, kuch ko‘rsatkichlarini normativ darajaga yetkazish, ma‘lum harbiy-amaliy ko‘nikmani shakllantirish. **Bosqichma-bosqichlik** tamoyilida yuklama asta-sekin oshiriladi, organizmning moslashuv imkoniyatlari hisobga olinadi. Har 4–6 haftada nazorat testlari o‘tkazilib, dasturga tuzatishlar kiritiladi. **Xilma-xillikda** bir xil mashqlarni takrorlashdan voz kechib, turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasidan foydalanilansh lozim. Bu, ayniqsa, motivatsiyani saqlash uchun muhim. **Harbiy-amaliy yo‘naltirilganlikda** mashg‘ulotlar real jangovar faoliyat sharoitlarini modellashtiruvchi mashqlarni o‘z ichiga oladi: yuk bilan harakatlanish, to‘siqlardan o‘tish, stress ostida qaror qabul qilish [4].

Zamonaviy texnologiyalar individual yondashuvni amalda qo‘llash imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Kiyiladigan sensorlar (yurak urish tezligi monitorlari, akselerometrlar), mobil ilovalar va HRV (yurak ritmining o‘zgaruvchanligi) tahlili mashg‘ulot yuklamasini real vaqtda kuzatish va kerak bo‘lganda tuzatish imkonini beradi. Bunday monitoring tizimi kursantning o‘zini-o‘zi baholash qobiliyatini ham rivojlantiradi. Kursant o‘z holatini tushunishni, charchoq belgilarini aniqlashni va mashg‘ulot intensivligini mustaqil boshqarishni o‘rganadi. Bu ko‘nikma harbiy xizmatning keyingi bosqichlarida, mustaqil jismoniy tayyorgarlik paytida ayniqsa qimmatlidir.

O‘zbekiston Respublikasi OHTMlarida jismoniy tayyorgarlikka jiddiy e’tibor qaratilmoqda. Tadqiqotchi A.Karimovning ishida ta’kidlanishicha, kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish harbiy pedagogikaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [1]. Biroq individual yondashuvni to‘liq joriy etish uchun bir qator tashkiliy va metodik masalalarni hal qilish zarur.

Asosiy muammolardan biri – o‘quv guruhlarining kattaligi va o‘qituvchilar (instruktorlar) sonining cheklanganligi. Har bir kursant uchun alohida dastur tuzish va uni kuzatish katta resurs

talab qiladi. Yechim sifatida guruh segmentatsiyasidan foydalanish mumkin: **o‘xshash xususiyatlarga ega kursantlarni kichik guruhlarga birlashtirib, ular uchun umumiy dastur tuzish, so‘ngra individual tuzatishlar kiritish lozim**.

Tashkiliy-pedagogik shartlarda individual yondashuvni muvaffaqiyatli joriy etish uchun: **diagnostika bazasini yaratish –** har bir kursantning jismoniy va funksional holatini muntazam baholash uchun test batareyasi va ma'lumotlar bazasi shakllantirilishi kerak. Bu malumotlar kursantning butun o'qish davri davomida dinamikasini kuzatish imkonini beradi; **instruktorlarni tayyorlash –** jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha instruktorlar individual yondashuv metodikasi, funksional diagnostika asoslari va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish bo‘yicha qo‘shimcha tayyorgarlikdan o‘tishlari lozim; **moddiy-texnik ta’minot –** raqamli monitoring vositalari (yurak urish tezligi monitorlari, planshetlar, dasturiy ta’minot) bilan ta’minlash individual yondashuvning amaliy samaradorligini oshiradi; **motivatsiyani shakllantirish** bilan kursantlarda jismoniy o‘z-o‘zini takomillashtirishga ongli munosabatni shakllantirish muhim. Bunda individual maqsadlar tizimi, o‘z natijalarini kuzatish imkoniyati va ijobiy rag‘batlantirish muhim rol o‘ynashi kabi **shartlar zarur**.

Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda **individual yondashuv – bu zamonaviy harbiy ta’limning obyektiv talabidir**. Individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg‘ulotlar jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilash, kasbiy muhim sifatlarni rivojlantirish va kursantlarning motivatsiyasini oshirishda standartlashtirilgan dasturlarga nisbatan samaraliroqdir.

Individual yondashuvning **asosiy tarkibiy qismlari:** boshlang‘ich va joriy diagnostika tizimi, shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot dasturlari, funksional holatga moslashuvchan yuklama boshqaruvi va raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanishdir. O‘zbekiston sharoitida bu yondashuvni joriy etish uchun diagnostika bazasini yaratish, instruktorlarni tayyorlash va moddiy-texnik ta’minotni yaxshilash zarur. Kelgusi tadqiqotlar individual yondashuvning uzoq muddatli samaradorligini eksperimental tekshirish, turli harbiy mutaxassisliklar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish va raqamli monitoring vositalarini mahalliy sharoitga moslashtirish yo‘nalishlarida olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, X. A. Harbiy oliy ta’lim muassasalari kursantlarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari / X.A.Karimov // Zenodo. – 2026. – DOI: 10.5281/zenodo.20802700.

2. Vichruk, T. I. Mediko-biologicheskoe obosnovanie differentsirovannogo podkhoda k organizatsii zanyatiy po fizicheskoy podgotovke kursantov / T.I.Vichruk, V. V. Arzhakov, L. G. Shageeva // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2014. – № 9. – S. 45–47.

3. Andres, A. Optimization of Cadets’ Psychophysical Fitness through Individual Training Programs / A. Andres, O. Rymar, N. Sorokolit, H. Huk, V. Kryzhanovskyi // Environment. Technology. Resources. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. – 2025. – DOI: 10.17770/etr2025vol1.8333.

4. Xudayberganov, T. K. Kursantlarda harbiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va zarurati / T. K. Xudayberganov // New Renaissance International Scientific and Practical Conference. – 2025. – Vol. 2, Issue 5. – DOI: 10.5281/zenodo.15530258.