



## HARBIY XIZMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNING JANGOVAR SALOHIYATGA TA'SIRI

Karimov Hasan Raimovich

*Jamoat xavfsizligi universiteti Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası boshlig'i, dotsent polkovnik*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi va uning jangovar salohiyatga bo'lgan ta'siri o'rganiladi. Harbiy xizmatning talablariga mos jismoniy tayyorgarlikning afzalliklari, jangovar vazifalarni bajarishda zarur bo'lgan ko'nikmalar va tayyorgarlikning samaradorlikka bo'lgan ta'siri haqida batafsil ma'lumot beriladi. Shuningdek, turli davlatlar tajribasidan misollar keltiriladi va amaliy tavsiyalar taklif etiladi.

**Kalit so'zlar:** Harbiy xizmatchilar, jismoniy tayyorgarlik, jangovar salohiyat, harbiy mashg'ulotlar, chidamlilik, jangovar ko'nikmalar.

### KIRISH

Harbiy xizmatchilarning jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishi ko'p jihatdan ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik xodimlarning chidamliligini, tezkorligini, kuchini va jangovar vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi. Bugungi kunda zamonaviy harbiy amaliyotlar har bir xodimdan yuqori darajada jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur maqolada harbiy xizmatchilarning jismoniy mashg'ulotlari va ularning jangovar salohiyatga ta'siri keng ko'rib chiqiladi.

### ASOSIY QISM

#### 1. Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi omillari

Chidamlilik: Uzluksiz jismoniy faollikni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati.

Kuch va tezkorlik: Og'ir jismoniy yuklarni ko'tarish va tezkor harakatlar bajarish.

Moslashuvchanlik: Murakkab jangovar vaziyatlarga tezkor javob berish.

Koordinatsiya: Jangovar harakatlar va qo'l jangi mashqlari paytida aniq harakat qilish.

#### 2. Jismoniy tayyorgarlikning jangovar salohiyatga ta'siri

Jangovar bardoshlikni oshirish: Chidamli harbiy xizmatchi uzoq davom etuvchi jangovar holatlarda samarali ishlay oladi.

Tezkor qaror qabul qilish: Jismoniy tayyor xodimlar jangovar vaziyatlarda yuqori diqqat bilan ishlaydi.

Jangovar mashg'ulotlar samaradorligi: Jismoniy tayyorgarlik jangovar mashqlardagi muvaffaqiyatni oshiradi (masalan, to'siqlarni yengib o'tish, yugurish va suzish).

#### 3. Zamonaviy yondashuv va boshqa davlatlar tajribasi

AQSh armiyasi: "Army Combat Fitness Test" orqali harbiy xizmatchilarning jismoniy salohiyati baholanadi va individual tayyorgarlik rejasi ishlab chiqiladi.

Rossiya armiyasi: Harbiy poligonlarda real jangovar vaziyatlarni taqlid qiluvchi mashg'ulotlar orqali xodimlarning jismoniy imkoniyatlari takomillashtiriladi.

O'zbekiston tajribasi: Harbiy xizmatchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning majburiy tizimi, jumladan, yugurish, kurash va qo'l jangi mashqlari joriy etilgan.

#### 4. Amaliy takliflar



Individuallashtirilgan mashg'ulot dasturlari: Harbiy xizmatchilar uchun shaxsiy tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish.

Sport turlari integratsiyasi: Futbol, yengil atletika va jangovar sportlarni jismoniy tayyorgarlikka kiritish.

Nazorat va monitoring: Jismoniy tayyorgarlik natijalarini doimiy baholash tizimini joriy etish.

Kursantlar orasida sportni rivojlantirish metodikasi hamda takliflar

Metodik yondashuvlar

Kursantlar orasida sportni rivojlantirishning samarali metodikasi jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, motivatsiyani kuchaytirish va sog'lom raqobat muhitini yaratishdan iborat. Quyida keltirilgan metodikalar kursantlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va jangovar salohiyatlarini oshirishga qaratilgan.

1. Individuallashtirilgan mashg'ulotlar

Kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda, shaxsiy mashg'ulot rejalarini tuzish.

Har bir kursant uchun eng samarali bo'lgan sport turlarini tanlash (masalan, kuchni rivojlantirish uchun og'ir atletika, chidamlilikni oshirish uchun yugurish yoki suzish).

Jismoniy ko'nikmalarni har kuni monitoring qilish va natijalarga ko'ra dasturlarni optimallashtirish.

2. Jamoaviy sportlar orqali guruhni shakllantirish

Kursantlar o'rtasida jamoaviy sport turlarini (futbol, voleybol, basketbol) tashkil qilish.

Jamoaviy sportlar jismoniy tayyorgarlik bilan birga, jamoa ruhini rivojlantiradi, rahbarlik va o'zaro yordam ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Guruh bo'lib ishlash, muammolarni birgalikda hal qilish va har bir kursantning o'zini ishtirokchi sifatida his etishi motivatsiyani oshiradi.

3. Gamifikatsiya va motivatsion yondashuvlar

Sport musobaqalarini tashkil etish va ularni rag'batlantiruvchi tizimlar (sovrinlar, sertifikatlar, maxsus imtiyozlar) bilan bog'lash.

Kursantlar orasida sog'lom raqobatni yaratish, eng yaxshi natijalar uchun mukofotlar berish.

Har bir kursantning yutuqlarini jamoatga tanitish va individual natijalarini oshirishga undovchi tizimlar yaratish.

4. Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash

Jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun ilg'or texnologiyalar (fitnes ilovalari, sensörler, video tahlil vositalari)ni qo'llash.

Kursantlar uchun mobil ilovalar orqali o'z tayyorgarlik jarayonlarini kuzatish va mashg'ulotlar haqida maslahatlar olish.

Onlayn mashg'ulotlar va video darslar yordamida kursantlarga jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi usullarni o'rgatish.

5. Xalqaro tajribalarni o'rganish va tatbiq etish

Xorijiy davlatlarning harbiy o'quv yurtlarida qo'llanilayotgan sport turlari va metodikalarini o'rganish.



Yangi texnologiyalar va usullarni joriy etish orqali kursantlarning jismoniy tayyorgarligini yangilash.

Harbiy akademiyalarga tashriflar va xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etish imkoniyatlarini yaratish.

#### Takliflar

##### 1. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha shaxsiy yondashuvlarni joriy etish

Har bir kursantning jismoniy imkoniyatlari va maqsadlariga mos ravishda individual tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilishi kerak. Bu yondashuv orqali kursantlarning natijalari va motivatsiyasi maksimal darajaga yetadi.

##### 2. Sport dasturlarini kengaytirish va yangilash

Kursantlar o'rtasida sport turlari ko'lamini kengaytirish, yangi sport janrlarini joriy etish (masalan, jangovar sport turlari, ekstremal sportlar) jismoniy tayyorgarlikni diversifikatsiya qilishga yordam beradi.

##### 3. Jismoniy tayyorgarlikni kuzatish va tahlil qilish tizimini yaratish

Kursantlarning sport faoliyatini muntazam ravishda baholab borish uchun maxsus tizimlar (monitoring, statistik tahlil) joriy etish. Bu, shuningdek, kursantlarga o'z natijalarini yaxshilash uchun aniq yo'nalishlar beradi.

##### 4. Motivatsiya va raqobatni oshirish

Kursantlar orasida sog'lom raqobatni oshirish uchun turli darajadagi musobaqalar va chempionatlarni tashkil etish. Bunda sovrinlar, diplomlar yoki maxsus xizmatga ko'tarilish imkoniyatlari berilishi mumkin.

##### 5. Maxsus sport inshootlarini modernizatsiya qilish

Kursantlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun harbiy o'quv yurtlarida zamonaviy sport inshootlarini qurish yoki yangilash zarur. Bu ularning mashg'ulotlarda ishtirok etish motivatsiyasini oshiradi va samarali tayyorgarlikka imkon yaratadi.

##### 6. Tashkil etilgan sport tadbirlarini ommalashtirish

Kursantlar uchun sport tadbirlarini faqat ichki muhitda emas, balki ommaviy axborot vositalari orqali keng ommaga tanitish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sportga bo'lgan qiziqishni oshirish kerak.

Kursantlar orasida sportni rivojlantirishning ushbu metodikasi va takliflari harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarishga yordam beradi, ularning jangovar salohiyatini oshiradi va harbiy xizmatda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

### XULOSA

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning jangovar salohiyatini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimi harbiylarning tezkorlik, chidamlilik va jangovar ko'nikmalarini rivojlantiradi. Zamonaviy yondashuvlarni qo'llash orqali jismoniy tayyorgarlik samaradorligini yanada oshirish mumkin. Harbiy tayyorgarlikning yuqori darajada tashkil etilishi harbiy xizmatning muvaffaqiyatini ta'minlashning muhim shartidir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Jismoniy tayyorgarlik nizomi, 2018.
2. John A. Goff. Modern Military Fitness Practices. New York: Military Press, 2021.
3. Karimov B. Harbiy mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlik. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Rossiya armiyasi jismoniy tayyorgarlik tizimi haqidagi rasmiy hujjatlar, 2023.