

KURSANTLARDA HARBIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI VA
ZARURATI

Xudayberganov Toxirjon Karimovich

IIV Akademiyasi jismoniy va jangovor tayyorgarlik kafedrasining
katta o'qituvchisi<https://doi.org/10.5281/zenodo.15530258>

KIRISH

Harbiy xizmatning muvaffaqiyati ko'plab omillarga bog'liq bo'lsa-da, ularning ichida jismoniy tayyorgarlik alohida o'rin tutadi. Ayniqsa, harbiy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan kursantlar uchun jismoniy tayyorgarlik – bu nafaqat sog'lom turmush tarzining asosiy elementi, balki professional tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Harbiy jismoniy tayyorgarlik nafaqat kuch, chaqqonlik va bardamlilikni oshiradi, balki intizom, iroda va sabot kabi fazilatlarni shakllantiradi.

Bugun mamlakatimizning mustahkam mudofaa qobiliyatini ta'minlash va harbiylarimizning tayyorgarlik darajasini yanada oshirish masalalari yuzasidan so'z yuritmoqchiman. Mustaqil va suveren davlatimizning tinchligi, xavfsizligi va barqarorligini himoya qilish – har birimizning eng muhim vazifamizdir.

Harbiylarimizning yuqori malakali, jangovar tayyor bo'lishi, zamonaviy texnika va uskunalar bilan qurollantirilgan bo'lishi, shuningdek, doimiy ravishda o'qitilishi va mashg'ulotlardan o'tishi bizning mudofaa tizimimizning asosidir. Bugungi kunda dunyoda xavfsizlik muhitining murakkablashuvi, yangi tahdidlar va xavf-xatarlarning paydo bo'lishi harbiy kuchlarning doimiy tayyorgarlikda bo'lishini talab etadi.

Davlatimiz harbiylarning jismoniy, ma'naviy va kasbiy tayyorgarligini ta'minlash uchun keng ko'lamli dasturlarni amalga oshirmoqda. Shu jumladan, yoshlarni harbiy xizmatga jalb qilish, ularning malakasini oshirish, zamonaviy harbiy texnologiyalar bilan tanishtirish ishlari olib borilmoqda.

Men harbiy xizmatda bo'lgan barcha fidoyi askar va ofitserlarimizga o'z minnatdorchiligimni bildiraman. Sizlarning jasoratingiz, mardligingiz va burchingizga sodiqligingiz mamlakatimiz xavfsizligi kafolatidir.

Oldimizda yangi vazifalar turibdi. Harbiylarimiz har doim tayyor bo'lishi, o'z bilim va ko'nikmalarini doimiy yangilab borishi lozim. Shunday ekan, har bir askar va ofitserga zamonaviy harbiy bilimlar, intizom, jangovar ruh va o'z mamlakatiga bo'lgan sadoqat har doim birinchi o'rinda bo'lishini tilayman.

Yurtimiz mustahkam va osoyishta bo'lishi uchun harbiylarimizning tayyorgarligi mustahkam bo'lishi zarur. Shu yo'lda barchangizga muvaffaqiyat va bardavom kuch tilayman.

Harbiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari

Kursantlar uchun mo'ljallangan harbiy jismoniy tayyorgarlik quyidagi asosiy vazifalarni bajarishga qaratilgan:

1. **Jismoniy salohiyatni oshirish:** harbiy xizmatning yuqori talablariga javob bera oladigan chidamlilik, tezlik, kuch va muvozanatni shakllantirish.
2. **Kasbiy faoliyatga tayyorlash:** jangovar sharoitda harakatlanish, to'siqlardan o'tish, qurol bilan harakat qilish kabi harbiy topshiriqlarni bajarish uchun zarur ko'nikmalarni rivojlantirish.

3. **Iroda va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash:** og‘ir sharoitlarda harakat qilish, stressga bardoshlik, jamoaviy ruh va harbiy intizomni kuchaytirish.
4. **Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish:** muntazam jismoniy mashg‘ulotlar orqali kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni mustahkamlash.

Harbiy tayyorgarlikning maqsadi:

Harbiy tayyorgarlikning asosiy maqsadi — mamlakat mudofaasini ta‘minlash, qurolli kuchlar va harbiy xizmatchilarni jangovar vazifalarni bajarishga tayyorlashdir. Bu tayyorgarlik orqali harbiy xizmatchilar o‘z kasbiy bilim va ko‘nikmalarini oshiradi, jangovar sharoitda samarali harakat qilishga tayyor bo‘ladi.

Harbiy tayyorgarlikning vazifalari:

1. **Kasbiy bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirish:** Harbiy xizmatchilarning harbiy bilimlarini, texnik vositalarni boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlash.
 2. **Jangovar tayyorgarlikni oshirish:** Jangovar sharoitda samarali harakat qilish uchun zarur ko‘nikmalarni shakllantirish.
 3. **Fizik tayyorgarlikni yaxshilash:** Harbiy xizmatda zarur bo‘lgan jismoniy kuch va chidamlilikni oshirish.
 4. **Intizomni ta‘minlash:** Harbiy qoidalarga rioya qilish, tartib-intizomni mustahkamlash.
 5. **Psixologik tayyorgarlik:** Harbiy xizmatchilarning ruhiy barqarorligini oshirish, stress va qiyinchiliklarga dosh berishga tayyorlash.
 6. **Texnika va qurollarni boshqarishni o‘rgatish:** Zamonaviy harbiy texnika va qurollardan samarali foydalanishni o‘rgatish.
- Umuman olganda, harbiy tayyorgarlik — bu harbiy xizmatchilarni jangovar vazifalarni bajarishga to‘liq va sifatli tayyorlash jarayonidir.

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik — bu insonning tana imkoniyatlarini yaxshilash, sog‘ligini mustahkamlash va jismoniy ko‘rsatkichlarini oshirish maqsadida amalga oshiriladigan mashqlar va faoliyatlar yig‘indisidir. Bu nafaqat sportchilar uchun, balki har bir inson uchun muhim, chunki yaxshi jismoniy tayyorgarlik:

- Mushaklarni mustahkamlaydi,
- Yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi,
- chidamlilik va tezlikni oshiradi,
- stressni kamaytiradi,
- umumiy farovonlikni ta‘minlaydi.

Intizom

Intizom — bu shaxs yoki guruhning belgilangan qoidalar, tartib va majburiyatlarga rioya qilishi, o‘z vaqtini, harakatlarini va hissiyotlarini boshqarish qobiliyatidir. Intizom jismoniy tayyorgarlik jarayonida juda muhim:

- Mashg‘ulotlarga muntazam qatnashish,
- O‘rganish va mashq qilishni rejalashtirish,
- O‘z-o‘zini boshqarish va majburiyatni bajarish,
- O‘rnak olish va oldinga intilish uchun kuch beradi.

Jismoniy tayyorgarlik va intizom birgalikda insonning sog‘ligini, kuchini va muvaffaqiyatini ta‘minlaydi. Jismoniy mashqlarni muntazam va tartibli bajarish uchun intizom zarur.

Jismoniy tayyorgarlik shakllari

Jismoniy tayyorgarlik — bu insonning tana faoliyatini yaxshilash, sogʻliqni mustahkamlash va turli jismoniy vazifalarni samarali bajarishga qodir boʻlish uchun bajariladigan mashqlar, treninglar va boshqa harakatlarning yigʻindisidir.

Uning asosiy maqsadi — kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik kabi jismoniy koʻnikmalarni rivojlantirish va jismoniy holatni yaxshilashdir. Sportchilar, harbiylar, shuningdek oddiy odamlar ham jismoniy tayyorgarlik orqali oʻz tanalarini mustahkamlashga harakat qilishadi.

Harbiy oʻquv yurtlarida kursantlar bilan quyidagi shakllarda jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlari olib boriladi:

- **Tonggi badantarbiya mashqlari** – kundalik faoliyatga tayyorlanish va organizmni uygʻotish uchun.
- **Maxsus harbiy sport mashgʻulotlari** – yugurish, toʻsiqli yoʻllardan oʻtish, kurash, suzish va boshqa harbiy amaliy harakatlarni oʻz ichiga oladi.
- **Mashq maydonlaridagi taktik jismoniy tayyorgarlik** – haqiqiy jangovar sharoitga yaqinlashtirilgan topshiriqlar orqali tayyorgarlikni oshirish.
- **Jamoaviy sport turlari** – futbol, voleybol, kurash kabi sportlar orqali jamoaviylik va rahbarlik fazilatlarini rivojlantirish.

Xulosa

Harbiy jismoniy tayyorgarlik – bu kursantlarni harbiy xizmatga tayyorlashdagi eng muhim omillardan biridir. Jismonan kuchli, bardam va chaqqon kursantlar kelajakda nafaqat oʻz xizmat burchlarini samarali bajaradilar, balki harbiy safdagi yetakchilarga aylanishadi. Shu sababli, harbiy oʻquv muassasalarida jismoniy tayyorgarlikni doimiy ravishda takomillashtirish va ilgʻor metodikalardan foydalanish – zamon talabi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Хўжамкелдиев Г. С. эт ал. КИЧИК РАЗРЯДЛИ ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ //Сентрал Асиан Ресearч Жоурнал Фор Интердисциплинарй Студиеc (CАРЖИС). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 270-274.
2. Зияев Ф. С. эт ал. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА УМУМИЙ ЎРТА ТЪАЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИНИ О ЪРГАТИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ //Сентрал Асиан Ресearч Жоурнал фор Интердисциплинарй Студиеc (CАРЖИС). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 348-355.
3. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Сентрал Асиан Ресearч Жоурнал фор Интердисциплинарй Студиеc (CАРЖИС). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 119-125.
4. Зияев Ф. С. эт ал. О ЪРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ САМРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ //Сентрал Асиан Ресearч Жоурнал фор Интердисциплинарй Студиеc (CАРЖИС). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 78-90.

5. Ч 3. Ф. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ УЗУНЛИККА САКРОВЧАНЛИГИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ //ПЕДАГОГС журнали. – 2022. – Т. 18. – №. 1. – С. 183-185.
6. Каримов Ф. М. УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ ЧИДАМЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕЪЗОНЛАРИ //Эдусатионал Ресеарч ин Универсал Ссиенсес. – 2023. – Т. 2. – №. 1 СПЕСИАЛ. – С. 269-273.
7. Каримов Ф. М. УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ ЧИДАМЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕЪЗОНЛАРИ //Эдусатионал Ресеарч ин Универсал Ссиенсес. – 2023. – Т. 2. – №. 1 СПЕСИАЛ. – С. 269-273.
8. Зияев Ф. С. эт ал. БОСҚОН УЛОҚТИРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА МОДЕЛЛАШТИРИШ ОРҚАЛИ САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ //Сентрал Асиан Ресеарч Жоурнал фор Интердисциплинарй Студиес (САРЖИС). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 280-285.
9. Юсупов И. А. эт ал. ЎЗБЕКИСТОНДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА ЁПИҚ ИНШОАТЛАРДА ЎТКАЗИЛГАН 2021-2022-ЙИЛДАГИ ЎЗБЕКИСТОН ЧЕМПИОНАТИ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ //Сентрал Асиан Ресеарч Жоурнал фор Интердисциплинарй Студиес (САРЖИС). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 293-300.
10. Ғанибоев И. Д. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ //Сентрал Асиан Ресеарч Жоурнал фор Интердисциплинарй Студиес (САРЖИС). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 286-293.
11. Хўжамкелдиев Г. С. эт ал. АҲОЛИ ЎРТАСИДА ОММАВИЙ ЮГУРИШНИНГ АҲАМИЯТИ //Сентрал Асиан Ресеарч Жоурнал фор Интердисциплинарй Студиес (САРЖИС). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 120-125.
12. Ғанибоев И. Д. эт ал. УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ //Эдусатионал Ресеарч ин Универсал Ссиенсес. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 725-729.
13. Ғанибоев И. Д. эт ал. ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ СПОРТЧИЛАРНИ УЗУНЛИККА САКРАШ ТУРИГА САРАЛАШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Эдусатионал Ресеарч ин Универсал Ссиенсес. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 736-741.
14. Ғанибоев И. Д. эт ал. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИНИ БОШЛАНГ ЎИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИ СПОРТЧИЛАРИГА О ЎРГАТИШ САМАРАДОРЛИГИ //Эдусатионал Ресеарч ин Универсал Ссиенсес. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 730-735.
15. Ғанибоев И. Д. эт ал. Г ЁОВЛАР ОША ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБОҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Эдусатионал Ресеарч ин Универсал Ссиенсес. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 718-724.
16. Мухиддин ўғли К. Ф. Модерн Метҳодс оф Организинг Траск анд Лонг Жумперс ат тхе Иниатиал Препараторй Стаге //Веб оф Семантисс: Жоурнал оф Интердисциплинарй Ссиенсе. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 34-38.

17. КАРИМОВ Ф. БОШЛАНГ ЁИЧ ТАЙЁРЛОВ БОСЌИЧИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ ЁИЛЛИК МАШГ ЁУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШДАГИ МУАММОЛАР //News оф тхе НУУз. – 2024. – Т. 1. – №. 1.10. – С. 88-91.
18. Каримов Ф. БОШЛАНГ ЁИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСЌИЧИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ ИНТЕРФАОЛ О ЁЙИНЛАР ОРЌАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Модерн Ссиенсе анд Ресерч. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 638-642.
19. Каримов Ф. УЗУНЛИККА САКРОВЧИ СПОРТЧИЛАРНИ АНАТОМИК МОРФОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ //Модерн Ссиенсе анд Ресерч. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 632-637.
20. Каримов Ф. ПРОБЛЕМС ИН ТХЕ ОРГАНИЗАТИОН ОФ ТХЕ ТРАИНИНГ ПРОСЕСС, ТХЕ УСЕ ОФ ТООЛС АНД ТХЕ ПЛАННИНГ ОФ ТРАИНИНГ ОФ ЛОНГ ЖУМПЕРС ИН ТХЕ ИНИТИАЛ ТРАИНИНГ СТАГЕ //Ментал Энлигхтенмент Ссиентифис-Метходологисал Жоурнал. – 2024. – Т. 5. – №. 08. – С. 141-147.
21. КАРИМОВ Ф. БОШЛАНГ ЁИЧ ТАЙЁРЛОВ БОСЌИЧИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ ЁИЛЛИК МАШГ ЁУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШДАГИ МУАММОЛАР //News оф тхе НУУз. – 2024. – Т. 1. – №. 1.10. – С. 88-91.
22. Мухиддин ўғли К. Ф. Модерн Метходс оф Организинг Траск анд Лонг Жумперс ат тхе Иниитал Препараторй Стаге //Веб оф Семантисс: Жоурнал оф Интердисциплинарй Ссиенсе. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 34-38.