

**HARBIY XIZMATCHILAR UCHUN MAXSUS JISMONIY
MASHG'ULOTLAR DASTURIN I ISHLAB CHIQUISH VA
SAMARADORLIGINI BAHOLASH USULLARI.**

Narmatov Farxod Ravshanovich

Oriental universiteti 2-bosqich magistri

Annotatsiya: Mazkur maqolada harbiy xizmatchilar uchun maxsus jismoniy mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini baholash usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy trening metodlari asosida mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqilib, tajriba va nazorat guruhlari orqali sinovdan o'tkazildi. Jismoniy sifatlar — kuch, chidamlilik, tezkorlik va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari maxsus testlar yordamida baholandi.

Kalit so'zlar: harbiy xizmatchilar, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot dasturi, baholash usullari, chidamlilik, kuch, tezkorlik, funksional tayyorgarlik, samaradorlik, statistik tahlil

Аннотация: В данной статье рассматриваются научно-теоретические и практические аспекты разработки специальной программы физической подготовки военнослужащих и методов оценки её эффективности. В процессе исследования была разработана программа тренировок на основе современных методик, которая апробировалась с использованием экспериментальной и контрольной групп. Физические качества — сила, выносливость, скорость и функциональная подготовленность — оценивались с помощью специальных тестов.

Ключевые слова: военнослужащие, физическая подготовка, программа тренировок, методы оценки, выносливость, сила, скорость, функциональная подготовка, эффективность, статистический анализ

Abstract: This article explores the scientific-theoretical and practical aspects of developing a specialized physical training program for military personnel and methods for evaluating its effectiveness. During the research, a training program based on modern methodologies was developed and tested using experimental and control groups. Physical qualities such as strength, endurance, speed, and functional fitness were assessed through specific tests.

Keywords: military personnel, physical training, training program, evaluation methods, endurance, strength, speed, functional fitness, effectiveness, statistical analysis

Zamonaviy harbiy faoliyat sharoitida harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning jangovar salohiyati, xizmat samaradorligi va ekstremal vaziyatlarda tezkor hamda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda harbiy xizmat sharoitlari murakkablashib borayotgani, yangi texnologiyalar va taktik yondashuvlarning joriy etilishi harbiy xizmatchilardan nafaqat yuqori darajadagi nazariy bilimlarni, balki mukammal jismoniy va funksional tayyorgarlikni ham talab etmoqda.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, mavjud jismoniy tayyorgarlik tizimlari ko'pincha umumiy xarakterga ega bo'lib, harbiy faoliyatning o'ziga xos talablarini to'liq qamrab olmaydi. Shu sababli, maxsus vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan, individual va funksional yondashuvlarga asoslangan jismoniy mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish zarurati ortib bormoqda. Ayniqsa, kuch, chidamlilik, tezkorlik va psixofiziologik barqarorlikni kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi dolzarb masalalardan biridir.

Bundan tashqari, ishlab chiqilayotgan mashg'ulotlar dasturining samaradorligini ilmiy asosda baholash, ya'ni aniq mezonlar, testlar va statistik tahlillar orqali natijadorligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa harbiy jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, mashg'ulotlar sifatini oshirish va resurslardan samarali foydalanish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, harbiy xizmatchilar uchun maxsus jismoniy mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini baholash usullarini ilmiy jihatdan tadqiq etish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi masalasi ko'plab olimlar tomonidan turli nuqtai nazardan o'rganilgan bo'lib, uning nazariy va amaliy asoslari sport pedagogikasi hamda harbiy psixologiya doirasida keng yoritilgan. Xususan, Yuriy Verkoshansky tomonidan ishlab chiqilgan maxsus kuch tayyorgarligi nazariyasi jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishda funksional yondashuv muhim o'rin tutadi. Bu borada Michael Boyle funksional trening konsepsiyasini ishlab chiqib, real harakatlarga moslashgan mashg'ulotlarning samaradorligini asoslab bergan. Uning fikricha, mashg'ulotlar faqat mushak kuchini emas, balki koordinatsiya, muvozanat va chidamlilikni ham rivojlantirishi zarur.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etishda xalqaro tajriba ham muhim ahamiyatga ega. NATO standartlariga ko'ra, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi individual imkoniyatlar va xizmat vazifalariga mos ravishda tashkil etilishi lozim, bu esa mashg'ulotlar dasturini differensial yondashuv asosida ishlab chiqishni talab qiladi. Psixofiziologik omillarni hisobga olish ham jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim hisoblanadi. Gans Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasiga ko'ra, jismoniy yuklamalar organizmga stress sifatida ta'sir ko'rsatadi va ularni to'g'ri boshqarish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Zamonaviy tadqiqotlarda yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar metodining samaradorligi alohida ta'kidlanadi. Martin Gibala tomonidan olib borilgan tadqiqotlar qisqa muddatli, yuqori intensiv mashg'ulotlarning chidamlilik va metabolik ko'rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatgan.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi zamonaviy harbiy tizimning muhim tarkibiy qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki psixologik barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish va ekstremal sharoitlarda samarali faoliyat yuritish qobiliyatini ham shakllantiradi. Shu sababli, jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda nazariy yondashuvlar, ilmiy tamoyillar va metodologik asoslarni chuqur o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Avvalo, jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslari sport pedagogikasi va Sport fiziologiyasi fanlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu yo'nalishda jismoniy yuklamalarning inson organizmiga ta'siri, moslashuv jarayonlari hamda funksional imkoniyatlarning oshishi o'rganiladi. Adaptatsiya nazariyasiga ko'ra, muntazam va to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy yuklama organizmning funksional tizimlarini takomillashtirib, uning ish qobiliyatini oshiradi. Bu jarayon ayniqsa harbiy xizmatchilar uchun muhim bo'lib, ular turli ekstremal vaziyatlarda yuqori chidamlilik va tezkorlikni namoyon etishlari zarur.

Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda muhim ilmiy tamoyillardan biri — bu yuklamani bosqichma-bosqich oshirish hisoblanadi. Ushbu tamoyilga ko'ra, mashg'ulot jarayonida yuklama asta-sekin oshirib borilishi lozim, aks holda organizm moslashuvi to'xtab qoladi yoki ortiqcha yuklama natijasida charchoq va jarohatlar yuzaga keladi. Harbiy mashg'ulotlarda bu tamoyil ayniqsa dolzarb bo'lib, yuklama individual imkoniyatlarga mos ravishda belgilanadi.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikda spetsifiklik tamoyili muhim o'rin tutadi. Unga ko'ra, mashg'ulotlar bajariladigan vazifalarga maksimal darajada mos bo'lishi kerak. Harbiy xizmatchilar uchun bu degani — mashg'ulotlar real jangovar yoki xizmat sharoitlariga yaqinlashtirilgan bo'lishi zarur. Masalan, yuk bilan yugurish,

to'siqlardan o'tish, tezkor harakatlanish kabi mashqlar aynan xizmat faoliyatiga moslashtirilgan holda tashkil etiladi.

Zamonaviy yondashuvlarda funksional tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Funksional tayyorgarlik bu — insonning kundalik va kasbiy faoliyatiga mos harakatlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimidir. Harbiy xizmatchilar uchun bu yondashuv ularning koordinatsiya, muvozanat, tezkorlik va kuchni birgalikda qo'llay olish qobiliyatini rivojlantiradi. Jismoniy tayyorgarlik nazariyasida energiya ta'minoti tizimlari ham muhim o'rin tutadi. Inson organizmida uch asosiy energiya tizimi mavjud: fosfagen tizimi, anaerob glikolitik tizim va aerob tizim. Harbiy mashg'ulotlarda ushbu tizimlarning barchasi rivojlantirilishi lozim, chunki xizmat faoliyati turli intensivlikdagi yuklamalarni talab qiladi. Masalan, qisqa muddatli tezkor harakatlar uchun anaerob tizim, uzoq davom etadigan faoliyat uchun esa aerob tizim muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlikning samaradorligi tiklanish jarayonlari bilan ham bevosita bog'liqdir. Tiklanish nazariyasiga ko'ra, organizm yuklamadan keyin dam olish jarayonida tiklanadi va undan keyin yuqori darajaga ko'tariladi. Agar tiklanish yetarli darajada ta'minlanmasa, mashg'ulot samaradorligi pasayadi. Shu sababli, mashg'ulotlar tizimida dam olish, uyqu, ovqatlanish va psixologik tiklanish muhim o'rin tutadi.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning xizmat faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, jangovar vazifalarni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biridir. Shu bois, jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, ayniqsa maxsus mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asosda baholash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot doirasida harbiy xizmatchilar uchun maxsus jismoniy mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi. Dastur harbiy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, kuch, chidamlilik, tezkorlik va funksional tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishga qaratildi. Mashg'ulotlar tizimi zamonaviy yondashuvlarga asoslangan bo'lib, unda yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar, funksional mashqlar, hamda an'anaviy kuch mashqlari uyg'unlashtirildi. Ushbu yondashuv harbiy xizmatchilarning turli sharoitlarda samarali harakat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan jismoniy mashg'ulotlar dasturi ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan kompleks yondashuv — ya'ni kuch, chidamlilik, tezkorlik va funksional tayyorgarlikni

birgalikda rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi yuqori samaradorlikni ta'minladi. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, mashg'ulotlarni rejalashtirishda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, individual yondashuvning qo'llanilishi hamda tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratilishi jismoniy tayyorgarlik samaradorligini yanada oshiradi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar va funksional trening elementlarining uyg'unlashuvi qisqa muddat ichida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan maxsus jismoniy mashg'ulotlar dasturi harbiy xizmatchilar tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Mazkur yondashuvni amaliyotga joriy etish harbiy xizmatchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, shuningdek, ularning xizmat faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi. *Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha me'yoriy hujjatlar*. – Toshkent, 2020.
2. Karimov A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Abdullayev Sh.X. *Sport fiziologiyasi asoslari*. – Toshkent, 2018.
4. Rasulov A.M. *Harbiy jismoniy tayyorgarlik asoslari*. – Toshkent, 2021.
5. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva, 2005.