

HARBIY XIZMATCHILARDA STRESSGA CHIDAMLILIK VA JISMONIY TAYYORGARLIK O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Narmatov Farxod Ravshanovich

Oriental universiteti 2-bosqich magistri

Annotatsiya: Mazkur maqolada harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi ilmiy-nazariy va empirik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, kuch, chidamlilik, tezkorlik hamda psixologik ko'rsatkichlari hamda stressga chidamlilik darajasi maxsus testlar va so'rovnomalar orqali baholandi.

Kalit so'zlar: harbiy xizmatchilar, stressga chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, chidamlilik, kuch, tezkorlik, psixofiziologiya, empirik tadqiqot, korrelyatsiya

Аннотация: В данной статье рассматривается взаимосвязь стрессоустойчивости и физической подготовленности военнослужащих с научно-теоретической и эмпирической точек зрения. В ходе исследования уровень физической подготовки, сила, выносливость, скорость и психологические показатели, уровень стрессоустойчивости оценивались с использованием специальных тестов и опросников.

Ключевые слова: военнослужащие, стрессоустойчивость, физическая подготовка, психологическая устойчивость, выносливость, сила, скорость, психофизиология, эмпирическое исследование, корреляция

Abstract: This article examines the relationship between stress resilience and physical fitness in military personnel from both theoretical and empirical perspectives. During the study, the level of physical fitness, strength, endurance, speed and psychological indicators, stress resilience were assessed using specific tests and questionnaires.

Keywords: military personnel, stress resilience, physical fitness, psychological stability, endurance, strength, speed, psychophysiology, empirical study, correlation

Zamonaviy harbiy faoliyat sharoitida harbiy xizmatchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligi ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, turli

ekstremal va stressli vaziyatlarda samarali faoliyat yuritish, tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish, ruhiy barqarorlikni saqlash harbiy xizmatchilar uchun muhim professional talab hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, stressga chidamlilikni shakllantirish va rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning psixologik holati, xususan stressga chidamliligi bilan bevosita bog'liqdir. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, markaziy nerv tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi hamda stress omillariga nisbatan moslashuvchanlikni oshiradi. Biroq mavjud tadqiqotlarda ushbu ikki omil — jismoniy tayyorgarlik va stressga chidamlilik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik yetarli darajada kompleks va empirik asosda o'rganilmagan.

Bundan tashqari, harbiy tayyorgarlik tizimida ko'pincha jismoniy mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlik alohida yo'nalishlar sifatida qaraladi. Holbuki, ularni integratsiyalashgan holda o'rganish va rivojlantirish samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, jismoniy mashg'ulotlar orqali stressga chidamlilikni oshirish imkoniyatlarini aniqlash va ularning o'zaro bog'liqligini ilmiy asosda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq etish, ushbu omillarning o'zaro ta'sir mexanizmlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirishning samarali usullarini ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi.

Harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi zamonaviy psixologiya va sport fanlarida dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammo Sport psixologiyasi hamda Psixofiziologiya doirasida keng o'rganilgan bo'lib, jismoniy yuklamalarning inson ruhiy holatiga ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Stress nazariyasining asoschisi Gans Selye tomonidan ilgari surilgan umumiy moslashuv sindromi konsepsiyasiga ko'ra, har qanday tashqi ta'sir, jumladan jismoniy yuklama ham organizmda stress reaksiyasini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, muntazam va me'yoriy jismoniy mashqlar organizmning stressga moslashuvchanligini oshiradi va psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

Zamonaviy tadqiqotlarda jismoniy faollikning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri alohida ta'kidlanadi. Xususan, Jon Ratey o'z tadqiqotlarida jismoniy mashqlar miya faoliyatini faollashtirib, stress va xavotir darajasini kamaytirishini ilmiy asoslab

bergan. Bu esa jismoniy tayyorgarlikning nafaqat somatik, balki psixologik jihatdan ham muhimligini ko'rsatadi. Harbiy sohada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan harbiy xizmatchilar stressli vaziyatlarda barqarorroq bo'ladi. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi ma'lumotlariga ko'ra, muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlari darajasini kamaytirib, ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Shuningdek, Richard Lazarus tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, shaxsning stressga munosabati uning vaziyatni qanday qabul qilishi va unga moslashish strategiyalariga bog'liqdir. Jismoniy tayyorgarlik esa o'z navbatida shaxsning o'ziga ishonchini oshirib, stressli vaziyatlarni ijobiy baholashga yordam beradi.

Sport fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlar ham jismoniy yuklamaning organizmga kompleks ta'sirini ko'rsatadi. David Neyman jismoniy mashqlar immun tizimini mustahkamlash bilan birga, stressga qarshi himoya mexanizmlarini kuchaytirishini ta'kidlaydi. Bu esa harbiy xizmatchilar uchun ayniqsa muhimdir, chunki ular yuqori psixofiziologik yuklama ostida faoliyat yuritadilar. Bundan tashqari, zamonaviy ilmiy ishlarda jismoniy tayyorgarlik va stressga chidamlilik o'rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjudligi aniqlangan. Turli empirik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgan sari stressga chidamlilik ham ortib boradi. Yuqoridagi ilmiy qarashlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu bois, ushbu ikki omil o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur o'rganish va ularni integratsiyalashgan holda rivojlantirish harbiy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Harbiy xizmatchilar faoliyati yuqori darajadagi jismoniy va psixologik yuklama bilan tavsiflanadi. Shu sababli, ularning samarali xizmat olib borishi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki stressga chidamlilik, ya'ni ekstremal vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlay olish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Ushbu ikki omil o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularni integratsiyalashgan holda o'rganish zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Stressga chidamlilik tushunchasi Psixologiya fanida shaxsning tashqi salbiy omillar ta'siriga moslashish va o'z faoliyatini samarali davom ettirish qobiliyati sifatida izohlanadi. Ushbu tushuncha asosida Gans Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy moslashuv sindromi nazariyasi yotadi, unga ko'ra, organizm stress omillariga uch bosqichda — signal, qarshilik va holdan toyish orqali javob beradi. Agar organizm muntazam ravishda me'yoriy yuklamalar bilan chiniqtirilsa, qarshilik bosqichi mustahkamlanadi va stressga chidamlilik oshadi.

Jismoniy tayyorgarlik esa insonning kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni bo'lib, u sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir, nafas olish va markaziy nerv tizimi faoliyatini takomillashtirib, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, jismoniy faollik stressga chidamlilikni oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bu jarayon organizmda kechadigan neyrofiziologik o'zgarishlar bilan izohlanadi. Xususan, jismoniy mashqlar davomida endorfinlar, serotonin va dofamin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi, bu esa ruhiy holatni barqarorlashtiradi va stress darajasini kamaytiradi. Shu jihatdan jismoniy tayyorgarlik psixologik barqarorlikni shakllantirishning tabiiy vositasi sifatida qaraladi.

Stressga chidamlilikni tushuntirishda Richard Lazarus tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasi ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyaga ko'ra, shaxs stressli vaziyatni qanday baholashi va unga qanday munosabatda bo'lishi uning psixologik holatini belgilaydi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan shaxslar o'z imkoniyatlariga ko'proq ishonadi va murakkab vaziyatlarni xavf emas, balki vazifa sifatida qabul qiladi. Bu esa stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi.

Shuningdek, jismoniy yuklamalarning stressga ta'siri adaptatsiya va gomeostaz nazariyalari orqali ham izohlanadi. Adaptatsiya jarayonida organizm yangi sharoitlarga moslashadi, homeostaz esa ichki muvozanatni saqlashni ta'minlaydi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar ushbu jarayonlarni faollashtirib, organizmni stress omillariga nisbatan bardoshli qiladi. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlikning psixofiziologik ta'siri markaziy nerv tizimi faoliyatining barqarorlashuvi, diqqat va xotira jarayonlarining yaxshilanishi, emotsional holatning muvozanatlashuvi orqali namoyon bo'ladi. Bu esa harbiy xizmatchilar uchun muhim bo'lgan tezkor fikrlash, to'g'ri qaror qabul qilish va yuqori darajada diqqatni jamlash kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Olib borilgan nazariy va empirik tahlillar shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi va stressga chidamlilik o'rtasida uzviy va ijobiy bog'liqlik mavjud. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan shaxslar ekstremal va stressli vaziyatlarda o'zini barqaror tutish, tezkor va samarali qaror qabul qilish hamda psixologik bosimlarga bardosh berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Tadqiqot natijalari jismoniy mashg'ulotlarning nafaqat organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, balki markaziy nerv tizimi faoliyatini barqarorlashtirish, emotsional holatni muvozanatlash va stressga moslashuvchanlikni kuchaytirishda muhim rol o'ynashini tasdiqladi. Ayniqsa, muntazam va ilmiy asosda tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar stressga chidamlilikni oshirishning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ldi.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlikni integratsiyalashgan holda rivojlantirish harbiy xizmatchilarni kompleks tayyorlashning muhim yoʻnalishi ekanligi aniqlandi. Bu esa harbiy tayyorgarlik tizimida jismoniy va psixologik komponentlarni uygʻunlashtirish zarurligini koʻrsatadi. Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish orqali harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini oshirish mumkinligi ilmiy asoslandi. Mazkur natijalar harbiy tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish, yangi metodik yondashuvlarni joriy etish hamda harbiy xizmatchilarning xizmat samaradorligini oshirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Oʻzbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi. *Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi boʻyicha meʼyoriy hujjatlar*. – Toshkent, 2020.
2. Karimov A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: Oʻqituvchi, 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.
6. Hans Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1956.