



HARBIY XIZMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY NAZARIY METODLARI

Narmatov Farxod Ravshanovich

Oriental universiteti 2-bosqich magistri

Annotatsiya: Mazkur maqolada harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning zamonaviy nazariy modellari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga oid tizimli, funksional va individual yondashuvlar ko‘rib chiqilib, ularning samaradorligi asoslab beriladi. Shuningdek, zamonaviy trening metodlari, yuklamani rejalashtirish tamoyillari hamda psixofiziologik omillarni hisobga olish zarurligi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: harbiy xizmatchilar, jismoniy tayyorgarlik, nazariy model, funksional yondashuv, individual yondashuv, trening metodlari, yuklama, psixofiziologiya, samaradorlik

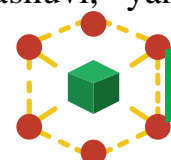
Аннотация: В данной статье рассматриваются современные теоретические модели формирования физической подготовленности военнослужащих с научно-теоретической точки зрения. В исследовании анализируются системный, функциональный и индивидуальный подходы к развитию физической подготовки, а также обосновывается их эффективность. Особое внимание уделяется современным методам тренировки, принципам планирования нагрузок и учёту психофизиологических факторов.

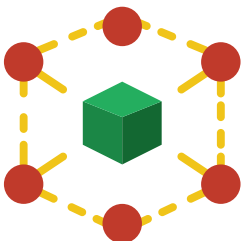
Ключевые слова: военнослужащие, физическая подготовка, теоретическая модель, функциональный подход, индивидуальный подход, методы тренировки, нагрузка, психофизиология, эффективность

Abstract: This article examines modern theoretical models for the development of physical fitness in military personnel from a scientific and theoretical perspective. The study analyzes systemic, functional, and individual approaches to physical training and substantiates their effectiveness. Special attention is given to modern training methods, load planning principles, and the consideration of psychophysiological factors.

Keywords: military personnel, physical fitness, theoretical model, functional approach, individual approach, training methods, load, psychophysiology, effectiveness

Zamonaviy harbiy faoliyat sharoitida harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning jangovar salohiyati, xizmat samaradorligi va ekstremal vaziyatlarda tezkor harakat qilish qobiliyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Harbiy xizmatning murakkablashuvi, yangi





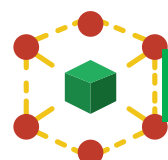
texnologiyalar va taktik yondashuvlarning joriy etilishi jismoniy tayyorgarlik tizimiga yangicha talablar qo‘ymoqda. Bu esa an‘anaviy yondashuvlardan voz kechib, zamonaviy, ilmiy asoslangan nazariy modellardan foydalanishni taqozo etadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, mavjud jismoniy tayyorgarlik tizimlari ko‘pincha umumiy xarakterga ega bo‘lib, harbiy xizmatchilarning individual xususiyatlari, xizmat vazifalari va psixofiziologik holatini yetarli darajada hisobga olmaydi. Natijada mashg‘ulotlar samaradorligi pasayishi, ortiqcha yuklama yoki aksincha yetarli rivojlanmaslik holatlari kuzatiladi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda tizimli, funksional va individual yondashuvlarni o‘zida mujassam etgan zamonaviy nazariy modellarga ehtiyoj ortib bormoqda.

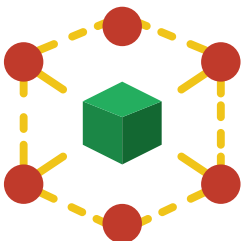
Bundan tashqari, bugungi kunda jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanib qolmay, balki psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik va funksional tayyorgarlikni ham kompleks tarzda shakllantirish zarurati mavjud. Bu esa jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslarini qayta ko‘rib chiqish, uni yangi ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirishni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning zamonaviy nazariy modellari ishlab chiqish, ularning samaradorligini asoslash va amaliyotga joriy etish bugungi kunda dolzarb ilmiy va amaliy muammolardan biri hisoblanadi.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish muammosi sport pedagogikasi va harbiy tayyorgarlik nazariyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masala sport pedagogikasi hamda sport fiziologiyasi doirasida keng o‘rganilib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari ishlab chiqilgan.

Jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda klassik nazariy yondashuvlardan biri Lev Matveyev tomonidan ishlab chiqilgan periodizatsiya nazariyasidir. Unga ko‘ra, mashg‘ulot jarayoni ma‘lum bosqichlarga bo‘linib, yuklama hajmi va intensivligi rejalashtirilgan tarzda o‘zgartirib boriladi. Ushbu model sportchilar tayyorgarligida keng qo‘llanilgan bo‘lib, harbiy tayyorgarlik tizimida ham muhim metodologik asos hisoblanadi.

Zamonaviy ilmiy qarashlarda jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda tizimli yondashuv muhim o‘rin tutadi. Bu yondashuvga ko‘ra, jismoniy tayyorgarlik organizmning turli funksional tizimlarini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirishni nazarda tutadi. Vladimir Zatsiorsky va William Kraemer tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda kuch, tezkorlik va chidamlilikni kompleks rivojlantirish zarurligi asoslab berilgan. Shuningdek, funksional tayyorgarlik modeli zamonaviy yondashuv sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Michael Boyle tomonidan ilgari surilgan ushbu modelga ko‘ra, mashg‘ulotlar insonning real faoliyatiga mos harakatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak. Bu yondashuv harbiy xizmatchilar uchun ayniqsa muhim bo‘lib, ularning xizmat vazifalarini samarali bajarishiga xizmat qiladi.





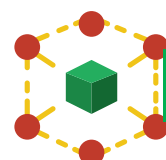
Jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish ham zamonaviy nazariy modellarning asosiy tamoyillaridan biridir. Tudor Bompaa o'z tadqiqotlarida har bir shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi. Bu esa yuklamani to'g'ri taqsimlash va maksimal natijaga erishish imkonini beradi. Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlarda yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar modeli samarali vosita sifatida ko'rib chiqilmoqda. Martin Gibala tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar ushbu metod qisqa vaqt ichida yuqori natijalarga erishish imkonini berishini ko'rsatadi.

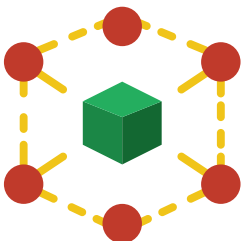
Harbiy tayyorgarlik tizimida xalqaro tajriba ham muhim ahamiyatga ega. NATO standartlariga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning individual imkoniyatlari va xizmat vazifalariga mos ravishda tashkil etilishi lozim. Bu esa zamonaviy nazariy modellarning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi. Yuqoridagi ilmiy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda tizimli, funksional va individual modellarning integratsiyasi muhim ahamiyatga ega. Aynan shu yondashuv zamonaviy harbiy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda asosiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish zamonaviy harbiy tizimning muhim tarkibiy qismi bo'lib, u kompleks, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda turli nazariy modellardan foydalanilmoqda va ular o'zining metodologik asoslari, tamoyillari hamda amaliy yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishning asosiy nazariy modellardan biri bu periodizatsiya modelidir. Ushbu modelga ko'ra, mashg'ulot jarayoni ma'lum bosqichlarga bo'linadi va har bir bosqichda yuklama hajmi hamda intensivligi o'zgarib boradi. Bu yondashuv organizmning moslashuv imkoniyatlarini hisobga olib, maksimal natijaga erishishni ta'minlaydi. Periodizatsiya modeli sport amaliyotida keng qo'llanilgan bo'lsa-da, uning tamoyillari harbiy jismoniy tayyorgarlik tizimida ham samarali qo'llanilmoqda.

Zamonaviy yondashuvlarda tizimli model alohida ahamiyatga ega. Tizimli modelga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik inson organizmining barcha funksional tizimlarini o'zaro bog'liq holda rivojlantirishni nazarda tutadi. Bu model doirasida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar kompleks tarzda rivojlantiriladi. Harbiy xizmatchilar uchun bu ayniqsa muhim, chunki ularning faoliyati turli jismoniy va psixofiziologik yuklamalarni bir vaqtda bajarishni talab qiladi.

Funksional tayyorgarlik modeli zamonaviy nazariy yondashuvlarning yana bir muhim yo'nalishi hisoblanadi. Ushbu modelga ko'ra, mashg'ulotlar real hayotiy va xizmat faoliyatiga mos harakatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Harbiy xizmatchilar uchun bu yuk bilan harakatlanish, to'siqlardan o'tish, tezkor qaror qabul qilish bilan bog'liq harakatlar orqali amalga oshiriladi.





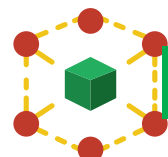
Funksional mashg‘ulotlar organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirish bilan birga, koordinatsiya va muvozanatni ham rivojlantiradi.

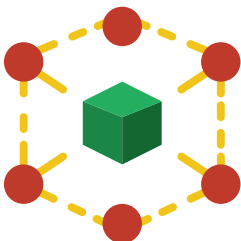
Individual yondashuv modeli ham zamonaviy jismoniy tayyorgarlik tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu model har bir harbiy xizmatchining yoshi, jismoniy holati, xizmat turi va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Individual yondashuv yuklamani optimal darajada belgilash, ortiqcha zo‘riqishning oldini olish va maksimal samaradorlikka erishish imkonini beradi. Jismoniy tayyorgarlik nazariyasida yuklama va tiklanish jarayonlari ham muhim o‘rin tutadi. Yuklama organizmga ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatib, uning moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi. Tiklanish jarayonida esa organizm o‘z funksional imkoniyatlarini tiklaydi va hatto yuqori darajaga ko‘tariladi. Shu sababli, zamonaviy nazariy modellarda yuklama va tiklanishning optimal nisbatini ta‘minlash muhim hisoblanadi.

Zamonaviy ilmiy qarashlarda yuqori intensivlikdagi interval mashg‘ulotlar modeli ham keng qo‘llanilmoqda. Ushbu model qisqa muddatli, ammo yuqori intensiv yuklamalar orqali yurak-qon tomir tizimi va mushaklarning ish qobiliyatini tez rivojlantirish imkonini beradi. Harbiy xizmatchilar uchun bu yondashuv qisqa vaqt ichida yuqori natijalarga erishish imkonini yaratadi. Bundan tashqari, zamonaviy nazariy modellarda psixofiziologik omillarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlik nafaqat mushak tizimini, balki markaziy nerv tizimi faoliyatini ham rivojlantiradi. Bu esa diqqatni jamlash, tezkor fikrlash va stressga chidamlilik kabi muhim sifatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish jarayoni zamonaviy ilmiy yondashuvlarga asoslangan holda tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkin. An‘anaviy mashg‘ulot tizimlaridan farqli ravishda, zamonaviy nazariy modellarda jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish, ya‘ni kuch, chidamlilik, tezkorlik va funksional imkoniyatlarni uyg‘un holda shakllantirishga alohida e‘tibor qaratiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, periodizatsiya, tizimli, funksional va individual yondashuvlarning integratsiyasi harbiy xizmatchilar tayyorgarligini samarali tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, yuklamani ilmiy asosda rejalashtirish, uni bosqichma-bosqich oshirish hamda tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy nazariy modellarda psixofiziologik omillarni hisobga olish, jismoniy mashg‘ulotlarni real xizmat faoliyatiga moslashtirish va individual xususiyatlarga yo‘naltirish zarurligi asoslandi. Bu esa harbiy xizmatchilarning nafaqat jismoniy, balki funksional va psixologik tayyorgarligini ham kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, zamonaviy nazariy modellarga asoslangan jismoniy tayyorgarlik tizimini amaliyotga joriy etish harbiy xizmatchilarning





xizmat samaradorligini oshirish, ularning ekstremal vaziyatlarga tayyorgarligini kuchaytirish hamda umumiy jangovar salohiyatini yuksaltirishda muhim ahamiyatga ega.

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.
6. Hans Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1956.
7. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. *Science and Practice of Strength Training*. – Human Kinetics, 2006.

