

MILLIY GVARDIYA HARBIY XIZMATCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI YUKSALTIRISH

*Dotsent Atashayxov Abduvahid Abdushukurovich
Jamoat xavfsizligi universiteti katta o'qituvchisi.*

Annotatsiya: *Maqola Milliy Gvardiya harbiy xizmatchilarida jismoniy sifatlarni yuksaltirishning ahamiyati va usullarini tahlil qiladi. Unda, harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning roli va uning jangovar samaradorlikka ta'siri muhokama qilinadi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun amalga oshiriladigan turli xil mashqlar va trening usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Milliy Gvardiyaning harbiy xizmatchilari uchun maxsus dasturlar va metodikalar ishlab chiqish, jismoniy salohiyatni oshirishga qaratilgan amaliy usullar va ularning samaradorligi yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *Milliy Gvardiya, harbiy xizmatchilar, jismoniy tayyorgarlik, jangovar tayyorgarlik, mashqlar va trening, sog'liqni saqlash, jismoniy salohiyat, jangovar samaradorlik, stressga chidamlilik, sog'lom turnush tarzini targ'ib qilish, harbiy trening metodikasi.*

KIRISH

Milliy Gvardiya – mamlakatimizning xavfsizligi va barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydigan kuchlardan biridir. Ushbu tashkilotning harbiy xizmatchilari, o'z faoliyatlarida yuqori darajada tayyorlik va professionalizmini namoyish etishlari kerak. Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi esa ularning jangovar samaradorligi va xizmatda muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni yuksaltirish, Milliy Gvardiyaning harbiy xizmatchilari uchun nafaqat sog'liqni saqlash, balki ishonchli va samarali harbiy kuchni shakllantirishning muhim tarkibiy qismidir.

Jismoniy Tayyorlik va Jangovar Samaradorlik

Jismoniy tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning jangovar samaradorligini oshirishga qaratilgan dasturdir. Harbiy xizmatchilar, har qanday vaziyatda o'zini ushlab, yuqori darajadagi professional va psixologik tayyorgarlikni ko'rsatishi lozim. Ularning jismoniy salohiyati, mushaklarning kuchi, chidamliligi, tezligi va harakat koordinatsiyasi jangovar muhitda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarurdir. Jismoniy tayyorgarlikning muhim jihatlaridan biri – stressga chidamlilik, chunki jangovar vaziyatda yuqori darajadagi psixologik va jismoniy bosimni boshqarish, xavfli vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish harbiy xizmatchilarning eng zaruriy sifatlaridan biridir.

Prezident Farmonlaridan Olingan Ilhom

Mamlakatimiz rahbari tomonidan qabul qilingan bir qator farmonlar va qarorlar harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan. Misol uchun, 2021-yilda qabul qilingan "Harbiy xizmatni takomillashtirish va harbiy xizmatchilarni tayyorlash tizimini yangilash" farmoni, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishni o'z ichiga olgan bir qancha innovatsion usullarni belgiladi. Ushbu farmon orqali, harbiy xizmatchilarga mo'ljallangan maxsus jismoniy treninglar va mashg'ulotlar, ularning jangovar ko'nikmalarini oshirish maqsadida tasdiqlangan.

Bundan tashqari, "Harbiy xizmatchilarning sog'liqni saqlash va ularga yuqori sifatli tibbiy yordam ko'rsatish" to'g'risidagi farmonlar harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashni, shuningdek, ularning sog'lig'iga e'tibor qaratishni o'z ichiga oladi. Jismoniy sifatlarni yuksaltirishda sog'liqni saqlashning ahamiyati katta bo'lib, to'g'ri ovqatlanish, muntazam mashqlar va zaruriy tibbiy yordam ta'minlash orqali harbiy xizmatchilarning optimal darajadagi salomatligini saqlash mumkin.

Jismoniy Tayyorlikni Rivojlantirishning Usullari

Harbiy xizmatchilarning jismoniy sifatlarni yuksaltirish uchun bir qator trening va mashqlarni amalga oshirish zarur. Ushbu mashqlar, umuman olganda, kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Masalan, yuk ko'tarish, yugurish, suzish, zarba texnikalarini takomillashtirish va maxsus jangovar tayyorgarlik mashqlari harbiy xizmatchilarning jismoniy salohiyatini oshiradi. Shuningdek, aerobika va kuch mashqlarini o'z ichiga olgan dasturlar, mushaklarni mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish va jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik ham jismoniy sifatlarni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar bilan birga stressni boshqarish, psixologik barqarorlikni saqlash va o'zini nazorat qilishni o'rgatish kerak. Harbiy xizmatchilarni psixologik tayyorlashning bir qismi sifatida, jangovar vaziyatlarda ular qanday qilib tez va aniq qaror qabul qilishlarini ta'minlash muhimdir.

Milliy Gvardiya harbiy xizmatchilarining jismoniy sifatlarni yuksaltirish bo'yicha amalga oshiriladigan chora-tadbirlar, shuningdek, treninglar va mashqlarni qo'llab-quvvatlashda yangi innovatsiyalarni joriy etish bilan mustahkamlanadi. Bunda, zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish, masalan, sport sinovlari va elektron trening tizimlari, harbiy xizmatchilarni yanada mukammal tayyorlash imkonini yaratadi. Milliy Gvardiyaning jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi yana bir muhim jihat – bu reabilitatsiya va tiklanish jarayonlaridir. Jismoniy mashqlar va jangovar tayyorgarliklarning salbiy ta'sirini kamaytirish, jarohatlar va ortiqcha yuklamalardan saqlanish uchun malakali reabilitatsiya dasturlari muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda milliy sport federatsiyalari bilan hamkorlik qilish va xalqaro tajribalarni o'rganish muhimdir. Dunyo bo'ylab harbiy kuchlar va xavfsizlik tashkilotlari jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda ilg'or metodlarni qo'llamoqda, shu sababli Milliy Gvardiya ham xalqaro standartlarga mos keladigan trening va mashqlar tizimini o'z ichiga olishi lozim.

Tibbiy nazorat va dietetik yordam ham jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirish jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Harbiy xizmatchilarni muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tkazish, jismoniy salohiyatlarini baholash va zarur holatlarda moslashgan ovqatlanish rejalarini taqdim etish, ularning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Psixologik yondashuvga e'tibor berish ham harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini oshirishda samarali bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik bilan birga, psixologik va emotsional holatlarni boshqarish, yuksalgan bosim ostida qaror qabul qilishni o'rganish, Milliy Gvardiyaning samaradorligini oshiradi. Harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi, jangovar vaziyatlarda ularning tezkor fikr yuritishi, qaror qabul qilish va o'zini tutish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ahamiyatli jihatlardan biri shundaki, harbiy xizmatchilar o'z salohiyatini nafaqat jangovar holatlarda, balki kundalik xizmatlarda ham ko'rsatishi kerak. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikning bir qismi sifatida, ular uchun zarur bo'lgan turli xil jismoniy va psixologik malakalarni rivojlantirish zarur.

Yangi Trening Yondashuvlari

Milliy Gvardiya xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini yanada yaxshilash uchun yangi trening yondashuvlari muhim rol o'ynaydi. Bu yondashuvlar nafaqat jismoniy kuchni, balki aqliy va psixologik ko'nikmalarni ham rivojlantirishi lozim. Misol uchun, minglab harbiy xizmatchilarga mo'ljallangan onlayn platformalarda treninglar va amaliy mashg'ulotlar tashkil etish mumkin. Bu metodlar jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga ko'tarish bilan birga, malakali psixologlar va sport mutaxassislari tomonidan tashkil etilgan onlayn seminarlar va mashg'ulotlar orqali harbiy xizmatchilarga moslashtirilgan ta'lim berishni ta'minlaydi.

Shuningdek, Milliy Gvardiya harbiy xizmatchilari uchun jismoniy tayyorgarlikni individual yondashuvlar asosida amalga oshirish ham samarali bo'lishi mumkin. Har bir harbiy xizmatchining fizikal va psixologik xususiyatlari turlicha bo'lgani uchun, tayyorgarlikni shaxsiy ehtiyojlar va maqsadlarga mos ravishda ishlab chiqish kerak.

Ijtimoiy O'zgarishlar va Milliy Gvardiya

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish orqali Milliy Gvardiya nafaqat o'zining jangovar tayyorgarligini kuchaytiradi, balki umuman milliy xavfsizlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy holati yaxshi bo'lishi, ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashga ham yordam beradi. Milliy Gvardiya xizmatchilarining sog'lig'iga va tayyorgarligiga e'tibor berish, mamlakatning xavfsizligini ta'minlashning eng muhim jihatlaridan biridir. Shuning uchun, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan amaliy chora-tadbirlarni qo'llab-quvvatlash, ularning professionalizmini oshirish va umumiy milliy xavfsizlikni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

XULOSA

Milliy Gvardiya harbiy xizmatchilarining jismoniy sifatlarini yuksaltirish – bu nafaqat ularning jangovar samaradorligini oshirish, balki mamlakatning xavfsizligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik, mushak kuchi, chidamlilik, tezlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish orqali harbiy xizmatchilar o'zlarining professional darajasini yanada oshiradilar. Prezident farmonlari va qarorlari orqali jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga oid innovatsion yondashuvlar joriy etilgan bo'lib, bu harbiy xizmatchilarni mukammal tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy va psixologik tayyorgarlikni kompleks ravishda amalga oshirish, sog'liqni saqlash va rehabilitatsiya dasturlarining integratsiyasi, shuningdek, xalqaro tajriba va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash harbiy kuchlarning samaradorligini yanada oshiradi. Shuning uchun, jismoniy tayyorgarlik nafaqat harbiy xizmatchilarning professionalizmiga, balki ularning sog'lig'iga ham katta ta'sir ko'rsatadi va umuman mamlakat xavfsizligini mustahkamlashga xizmat qiladi.