

**HARBIY YENGIL ATLETIKANI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY
YO'NALISHLAR HAMDA METODIKASI**

Jamoat xavfsizligi universiteti o'qituvchisi
Atashayxov Abduvohid Abdushukurovich

Annotatsiya: *Ushbu maqolada O'zbekistonda harbiy yengil atletikani rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Harbiy sport turlari, jumladan, yengil atletika, nafaqat harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning umumiy salomatlik holatini yaxshilash, chidamlilik va kuch-quvvatini oshirishda ham muhim ahamiyatga egaligi to'g'risida yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *harbiy yengil atletika, trener, individual yondashuv, monitoring, targ'ibot.*

O'zbekistonda harbiy yengil atletikani rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Harbiy sport turlari, jumladan, yengil atletika, nafaqat harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning umumiy salomatlik holatini yaxshilash, chidamlilik va kuch-quvvatini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. Harbiy yengil atletika harbiy xizmatga chaqirilgan yoshlarda jismoniy tarbiyaning bir qismi sifatida keng o'rganilishi kerak bo'lgan yo'nalishlardan biridir.

Harbiy yengil atletikani rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy tayyorgarlikni oshirish: Harbiy xizmat paytida harbiy xizmatchilardan yuqori darajadagi jismoniy kuch talab etiladi. Yengil atletika mashg'ulotlari (yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalar) bu borada katta rol o'ynaydi, chunki bu mashg'ulotlar turli jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan.

2. Chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish: Yengil atletika mashg'ulotlari harbiy xizmatchilarning tezkor qaror qabul qilish, chidamlilik va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ayniqsa, yugurish mashqlari uzoq masofalarga tezlikni saqlashda yordam beradi.

3. Jangovar tayyorgarlikni yaxshilash: Harbiylar uchun yengil atletika jangovar vaziyatlarda tez va samarali harakatlanishni o'rgatadi. Harbiy mashg'ulotlar bilan bog'liq bo'lgan ko'p tarmoqli harakatlar, masalan, tez yugurish yoki sakrash, jangovar amaliyotlarda ham qo'llaniladi.

4. Salomatlikni mustahkamlash: Harbiy sportchilar muntazam ravishda mashq qilish orqali o'zlarining umumiy salomatliklarini saqlab qolishadi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydilar, bu esa uzoq muddatli harbiy xizmatda muhim ahamiyatga ega.

5. Musobaqa va sinovlar tashkil etish: Harbiylar o'rtasida yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazish, ularni o'zaro bellashishga undash, jamoaviy ruhni rivojlantiradi. Ushbu musobaqalar nafaqat individual ko'nikmalarni oshirish, balki jamoa ichida hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

6. Trener va o'qituvchilar tayyorlash: Harbiy yengil atletikani samarali rivojlantirish uchun malakali mutaxassislar tayyorlash zarur. Bu murabbiylar harbiy xizmatchilarga to'g'ri metodikalarni o'rgatishi va ular bilan doimiy shug'ullanishi kerak.

Kursantlar orasida harbiy yengil atletikani rivojlantirish uchun maxsus metodik yondashuv talab etiladi. Bu metodika kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh

xususiyatlari va harbiy vazifalarga tayyorlik darajasini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Quyida bu sohadagi asosiy metodlar va tamoyillar keltiriladi:

1. Bosqichma-bosqich o'rgatish

- Boshlang'ich tayyorgarlik: Yangi kelgan kursantlar uchun yengil atletika mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan oddiy mashqlar bilan boshlanadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi asosiy elementlar o'rganiladi.

- O'rta bosqich: Kursantlar jismoniy tayyorlash dasturining o'rtasiga kelganda, ularga mashqlar hajmi va murakkabligi oshiriladi. Bu bosqichda chidamlilikni oshirish, yugurishda tezlikni rivojlantirish va sakrash texnikalarini takomillashtirishga e'tibor qaratiladi.

- Yuqori bosqich: Mashg'ulotlarning so'nggi bosqichida harbiy harakatlarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan maxsus yengil atletika mashqlari qo'shiladi. Masalan, yugurishda yo'l to'siqlarini yengib o'tish, balandlikka sakrash va tezlikni saqlab turish texnikalari o'rganiladi.

2. Individual yondashuv

Har bir kursantning jismoniy imkoniyatlari har xil bo'lishi mumkin, shuning uchun mashg'ulotlar individual yondashuv asosida tashkil qilinishi kerak. Mashg'ulotlar davomida kursantlarning individual ko'rsatkichlari kuzatilib, ularga mos mashg'ulotlar dasturi tuziladi. Bu yondashuv ularning o'sishi va taraqqiyotini tezlashtirishga xizmat qiladi.

3. Kompleks mashg'ulotlar

Yengil atletikani rivojlantirish faqat bitta mashq turi bilan cheklanmasligi kerak. Mashg'ulotlar yugurish, sakrash va uloqtirish kabi turli yo'nalishlarni qamrab olishi kerak. Masalan:

- Yugurish: Har xil masofalarga yugurish mashqlari kursantlarda chidamlilik, tezlik va bardoshlikni oshiradi.

- Sakrash: Uzoq va balandlikka sakrash mashg'ulotlari kursantlarning koordinatsiya va tezkorlik qobiliyatini rivojlantiradi.

- Uloqtirish: Og'ir jismoniy yuklama bilan ishlashni talab qiladigan mashqlar qo'shilib, kursantlar kuch va aniq maqsadga erishish ko'nikmalarini shakllantiradi.

4. Jamoaviy ruhni rivojlantirish

Yengil atletika mashg'ulotlari jamoaviy tarzda o'tkazilishi kursantlar o'rtasida o'zaro yordam va birdamlik ruhini mustahkamlaydi. Bu orqali harbiy jamoalarda birgalikda ishlash, bir-biriga yordam berish va musobaqalashish hissi oshadi. Jamoaviy yugurish, estafeta va boshqa musobaqalar bu jihatni rivojlantiradi.

5. Nazorat va monitoring

Har bir mashg'ulotdan so'ng kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari baholanib, tahlil qilinishi kerak. Bu ulardagi o'zgarishlarni kuzatishga va mashqlarni qayta rejalashtirishga yordam beradi. Shuningdek, musobaqa va sinov mashg'ulotlari muntazam ravishda o'tkazilib, kursantlar o'rtasida sog'lom raqobat muhiti yaratiladi.

6. Motivatsiya va maqsad qo'yish

Kursantlarni doimiy ravishda rag'batlantirish va ularga maqsadlar qo'yish yengil atletika mashg'ulotlarida muvaffaqiyatga erishishning muhim tarkibiy qismidir. Harbiy yengil atletikada muvaffaqiyatli bo'lgan kursantlar mukofotlar, faxriy yorliqlar bilan taqdirlanishi, bu esa ularni yanada yuqori natijalarga erishishga undaydi.

7. Texnikani takomillashtirish

Har bir kursant uchun texnikani to'g'ri o'zlashtirish muhimdir. Mashg'ulotlar davomida texnik xatolar aniqlanib, ular ustida ishlanadi. Bu murabbiylarning doimiy kuzatuv va tahlili yordamida amalga oshiriladi.

8. Psixologik tayyorgarlik

Yengil atletika mashg'ulotlarining muhim jihatlaridan biri psixologik tayyorgarlikdir. Kursantlar o'z-o'zini boshqarish, maqsadga yo'naltirilganlik va stressga chidamlilik kabi ko'nikmalarni rivojlantirishlari kerak. Buning uchun murabbiylar mashg'ulotlarni psixologik bosim ostida o'tkazib, kursantlarni qiyin vaziyatlarda qaror qabul qilishga o'rgatadi.

Xulosa qilib aytganda, kursantlar orasida harbiy yengil atletikani rivojlantirish uchun metodik yondashuvning asoslari jismoniy va psixologik tayyorgarlikni, shuningdek, jamoaviy ishlash va individual imkoniyatlarni hisobga olishdan iborat. To'g'ri tuzilgan dastur va murabbiylarning professional yordami kursantlarning yengil atletikada muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi. O'zbekistonda harbiy yengil atletikani rivojlantirish davlat mudofaa siyosatining bir qismi sifatida ahamiyat kasb etadi. Bu nafaqat harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki mamlakat mudofaa salohiyatini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Shu sababli, harbiy yengil atletikani rivojlantirish uchun sport inshootlari, malakali murabbiylar va maxsus dasturlarni yaratish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Harbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanmalar": Bu harbiy qismlarda o'qitiladigan jismoniy tayyorgarlik dasturlari haqida yozilgan rasmiy qo'llanmalardir. Har bir davlatning harbiy kuchlari o'zlariga xos qo'llanmalar ishlab chiqadi. Masalan, O'zbekiston Mudofaa vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan qo'llanmalar.

2. Matveyev L. P. – "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi": Bu kitob sport nazariyasi va yengil atletika mashg'ulotlarining asosiy tamoyillarini tushuntiradi. Kitob jismoniy tarbiya dasturlari, mashqlarni to'g'ri rejalashtirish va murabbiylik uslublari bo'yicha keng tavsiyalar beradi.

3. "Yengil atletika" (mualliflar birgalikda): Bu kitob yengil atletika sportining asosiy turlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlarning texnik jihatlar, tayyorgarlik jarayoni, shuningdek, harbiy yengil atletika uchun mos keladigan mashqlar tavsifi berilgan.

4. Verxoshanskiy Yu. V. – "Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi": Bu kitob sport mashg'ulotlarini tashkil etish, jismoniy yuklamalar va tiklanish jarayonlari bo'yicha ilmiy ma'lumotlar beradi. Bu kitob harbiy tayyorgarlik uchun ham muhim nazariy asoslarni taklif qiladi.

5. Zatsiorskiy V. M. – "Sport biomekhanikasi": Yengil atletikada harakatlarning texnik tomonlarini tushunishga yordam beradi. Bu kitob kursantlarga texnikani yaxshilashda murabbiylar uchun muhim manba hisoblanadi.

6. Ozolin N. G. – "Sport trenirovkasi metodikasi": Bu kitobda sportchilar uchun mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha ko'rsatmalar berilgan.