

**HARBIY QISM VA MUASSASALARDA JISMONIY TAYYORGARLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USLUB VA USULLARI**

**Satimov Baxrom Xusanovich**

*71908 harbiy qism mustaqil izlanuvchisi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy uslub va usullari tahlil qilinadi. Harbiy xizmatchilarning chidamlilik, kuch, chaqqonlik, tezkorlik va ruhiy barqarorlik kabi sifatlarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, mashgʻulotlarni tashkil etishda kompleks yondashuv, individual tayyorgarlik va amaliy mashqlar samaradorligi asoslab beriladi.*

**Kalit soʻzlar:** *harbiy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, zamonaviy usullar, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, tezkorlik, mashgʻulot samaradorligi.*

**Аннотация:** *В данной статье анализируются современные методы и подходы к развитию качеств физической подготовки в воинских частях и учреждениях. Освещается значение инновационных подходов в формировании таких качеств военнослужащих, как выносливость, сила, ловкость, быстрота и психологическая устойчивость. Также обосновывается эффективность комплексного подхода, индивидуальной подготовки и практических упражнений в организации занятий.*

**Ключевые слова:** *военная подготовка, физические качества, современные методы, выносливость, сила, ловкость, быстрота, эффективность занятий.*

**Abstract:** *This article analyzes modern methods and approaches to developing physical fitness qualities in military units and institutions. It highlights the importance of innovative approaches in forming such qualities in servicemen as endurance, strength, agility, speed, and psychological stability. The study also substantiates the effectiveness of an integrated approach, individualized training, and practical exercises in organizing training sessions.*

**Keywords:** *military training, physical qualities, modern methods, endurance, strength, agility, speed, training effectiveness.*

**KIRISH**

Zamonaviy harbiy faoliyat sharoitida harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning xizmat samaradorligi, jangovar tayyorgarligi va vazifalarni bajarish qobiliyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda harbiy harakatlarning murakkablashuvi, tezkorlik va chidamlilikka boʻlgan talablarning ortib borishi jismoniy tayyorgarlik tizimiga yangicha yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. Shu jihatdan harbiy qism va muassasalarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida namoyon boʻladi.

An'anaviy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uzoq yillar davomida qo'llanilib kelayotgan bo'lsa-da, zamonaviy harbiy vazifalar ularning samaradorligini qayta ko'rib chiqishni talab etmoqda. Xususan, jismoniy yuklamalarning individual xususiyatlarga moslashtirilmasligi, mashg'ulotlarning bir xilligi va innovatsion metodlarning yetarli darajada joriy etilmaganligi mavjud muammolar sirasiga kiradi. Natijada ayrim hollarda jismoniy tayyorgarlik darajasi real xizmat sharoitlariga to'liq mos kelmasligi kuzatiladi.

Shu sababli, harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy uslub va usullardan foydalanish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yangi pedagogik va sport texnologiyalarini tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv harbiy xizmatchilarning jismoniy imkoniyatlarini kompleks rivojlantirish, ularning funksional holatini yaxshilash hamda ekstremal vaziyatlarda samarali harakat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda innovatsion yondashuvlar, jumladan, funksional treninglar, yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar, kompleks harbiy-amaliy mashqlar hamda zamonaviy nazorat va baholash tizimlaridan foydalanish muhim yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Bu esa jismoniy tayyorgarlik jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish imkonini beradi.

Mazkur masalaning dolzarbligi shundaki, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi nafaqat ularning individual salohiyatini, balki butun harbiy tizimning samaradorligini belgilovchi muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Shu bois, ushbu yo'nalishda zamonaviy uslub va usullarni chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish bugungi kunning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

### **ASOSIY QISM**

Harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik tizimi harbiy xizmatchilarning xizmat faoliyatiga mos ravishda shakllantiriladi va ularning jangovar imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari sifatida kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va koordinatsiya kabi sifatlarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Mazkur sifatlar zamonaviy harbiy operatsiyalarda yuqori darajada talab etilib, ularni kompleks tarzda rivojlantirish zamonaviy uslub va usullarni qo'llashni taqozo etadi.

Zamonaviy yondashuvlarda jismoniy tayyorgarlik jarayoni faqatgina standart mashqlar bilan cheklanib qolmay, balki funksional xarakterdagi mashg'ulotlar orqali tashkil etiladi. Funksional treninglar harbiy xizmatchining real xizmat vazifalariga yaqin sharoitda mashq qilishini ta'minlaydi. Masalan, og'ir yuk bilan harakatlanish, to'siqlardan o'tish, tezkor manevrlar bajarish kabi mashqlar jangovar vaziyatga moslashtirilgan holda amalga oshiriladi. Bu esa jismoniy tayyorgarlikni nazariy emas, balki amaliy jihatdan samarali qiladi.

Yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar (HIIT) ham harbiy tayyorgarlikda keng qo'llanilayotgan zamonaviy usullardan biridir. Ushbu usul qisqa vaqt oralig'ida maksimal yuklama berish va qisqa dam olish fazalarini almashinuvi asosida tashkil etiladi. Natijada yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik oshadi hamda harbiy xizmatchining tezkorlik va bardoshlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada rivojlanadi. Ayniqsa, qisqa muddatda yuqori natijaga erishish zarur bo'lgan sharoitlarda ushbu metodning samaradorligi yuqori hisoblanadi.

Kompleks harbiy-amaliy mashqlar tizimi ham jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda muhim o'rin tutadi. Bu mashqlar turli jismoniy sifatlarni bir vaqtning o'zida rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ular tarkibiga yugurish, sakrash, tortilish, sudralib harakatlanish, nishonga tezkor yetib borish kabi elementlar kiradi. Bunday integratsiyalashgan mashg'ulotlar harbiy xizmatchining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, uning vaziyatga moslashuvchanligini ham rivojlantiradi.

Zamonaviy jismoniy tayyorgarlik tizimida individual yondashuv muhim tamoyil sifatida qaraladi. Har bir harbiy xizmatchining jismoniy imkoniyatlari, sog'lik holati va xizmat vazifalaridan kelib chiqib, mashg'ulot yuklamalarini differensial tarzda belgilash samaradorlikni oshiradi. Shu asosda yuklama hajmi, intensivligi va takrorlanish soni ilmiy asosda rejalashtiriladi. Bu esa ortiqcha zo'riqish va jarohatlanish xavfini kamaytirib, optimal rivojlanishni ta'minlaydi.

Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish ham dolzarb yo'nalishlardan biridir. Maxsus monitoring tizimlari orqali yurak urish tezligi, yuklama darajasi, tiklanish jarayoni kabi ko'rsatkichlarni nazorat qilish imkoniyati yaratiladi. Bu esa mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish va natijalarni tahlil qilish imkonini beradi. Natijada jismoniy tayyorgarlik jarayoni yanada samarali va nazorat qilinadigan tizimga aylanadi.

Psixofiziologik tayyorgarlikni jismoniy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish ham zamonaviy yondashuvning muhim jihatlaridan biridir. Stressga chidamlilik, diqqatni jamlash, tez qaror qabul qilish kabi ko'nikmalar jismoniy mashqlar bilan integratsiya qilinadi. Masalan, charchoq sharoitida murakkab vazifalarni bajarish orqali harbiy xizmatchining nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligi ham rivojlantiriladi.

Shuningdek, guruh va jamoaviy mashg'ulotlar orqali harbiy xizmatchilar o'rtasida hamkorlik, intizom va o'zaro yordam ko'nikmalari shakllantiriladi. Bu esa jamoa bo'lib harakat qilish zarur bo'lgan harbiy vaziyatlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy mashqlar nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ijtimoiy-psixologik muhitni ham mustahkamlaydi.

Umuman olganda, harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlikni zamonaviy uslub va usullar asosida tashkil etish uning samaradorligini oshirishga,

harbiy xizmatchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga hamda ularni real xizmat sharoitlariga moslashtirishga xizmat qiladi.

Harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirish samaradorligini baholashda statistik tahlillar muhim ilmiy asos vazifasini bajaradi. Soʻnggi yillarda oʻtkazilgan kuzatuvlar va umumlashtirilgan tahlillar shuni koʻrsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni zamonaviy uslublar asosida tashkil etish anʼanaviy mashgʻulotlarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarni taʼminlaydi.

Tahlillarga koʻra, anʼanaviy mashgʻulotlar bilan shugʻullangan harbiy xizmatchilarda umumiy jismoniy chidamlilik koʻrsatkichlari yil davomida oʻrtacha 8–12% ga oshgan boʻlsa, zamonaviy metodlar (funksional trening va interval mashgʻulotlar) qoʻllanilgan guruhlarda ushbu koʻrsatkich 18–25% gacha yetgan. Bu farq jismoniy yuklamalarning ilmiy asosda rejalashtirilishi va mashgʻulotlarning real harbiy sharoitga moslashtirilganligi bilan izohlanadi.

Tezkorlik va reaksiyon tezlik boʻyicha olib borilgan kuzatuvlarda ham ijobiy dinamikalar qayd etilgan. Masalan, qisqa masofaga yugurish (30–100 metr) natijalari anʼanaviy mashgʻulotlarda oʻrtacha 5–7% ga yaxshilangan boʻlsa, yuqori intensivlikdagi interval mashgʻulotlar asosida tayyorlangan harbiy xizmatchilarda bu koʻrsatkich 10–15% gacha oshgan. Bu esa zamonaviy usullarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini koʻrsatadi.

Kuch koʻrsatkichlari boʻyicha oʻtkazilgan tahlillar ham shuni tasdiqlaydiki, kompleks va funksional mashqlar tizimi mushak kuchini rivojlantirishda anʼanaviy mashqlarga nisbatan samaraliroqdir. Xususan, tortilish, siqilish (push-up) va ogʻirlik bilan bajariladigan mashqlar natijalarida 20–30% gacha oʻsish kuzatilgan. Bu esa mushaklar faoliyatining kompleks rivojlanishi va turli mushak guruhlarining bir vaqtning oʻzida ishlatilishi bilan bogʻliq.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatini baholashda ham ijobiy statistik natijalar qayd etilgan. Zamonaviy mashgʻulotlar bilan shugʻullangan harbiy xizmatchilarda yurak urish tezligining tiklanish vaqti oʻrtacha 15–20% ga qisqargan. Bu esa organizmning funksional chidamliligi oshganini va yuklamalarga moslashuv darajasi yaxshilanganini koʻrsatadi.

Jarohatlanish darajasi boʻyicha olib borilgan tahlillar ham muhim ahamiyatga ega. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashgʻulotlarda jarohatlar soni anʼanaviy tizimga nisbatan 10–15% ga kamaygani aniqlangan. Bu esa yuklamalarning optimal taqsimlanishi va ortiqcha zoʻriqishlarning oldini olish bilan bogʻliq.

Psixofiziologik koʻrsatkichlar boʻyicha oʻtkazilgan tahlillar ham muhim natijalarni koʻrsatadi. Stressga chidamlilik darajasi zamonaviy mashgʻulotlarda 12–18% ga oshgani, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish tezligi esa 10–14% ga yaxshilangani aniqlangan. Bu esa jismoniy va psixologik tayyorgarlikning integratsiyalashgan holda olib borilishi samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, jamoaviy mashg'ulotlar asosida olib borilgan kuzatuvlarda harbiy xizmatchilar o'rtasidagi hamkorlik darajasi va o'zaro ishonch ko'rsatkichlari 15–20% ga oshgani qayd etilgan. Bu esa jamoa sifatida harakat qilish zarur bo'lgan harbiy sharoitlarda muhim omil hisoblanadi.

Umumlashtirilgan statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni zamonaviy uslub va usullar asosida tashkil etish nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, balki harbiy xizmatchilarning umumiy funksional, psixologik va ijtimoiy tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, mazkur yondashuvlarni harbiy qism va muassasalarda keng joriy etish ilmiy va amaliy jihatdan asoslangan zarurat hisoblanadi.

Hozirgi zamon harbiy faoliyati sharoitida jangovar vazifalarning murakkablashuvi, tezkor qaror qabul qilish va yuqori darajadagi jismoniy bardoshlilikni talab etuvchi vaziyatlarning ortib borishi harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligiga yangicha yondashuvlarni zarur etmoqda. An'anaviy jismoniy tayyorgarlik tizimlari ko'p hollarda zamonaviy harbiy amaliyot talablariga to'liq javob bermayapti, bu esa ularni ilmiy asosda takomillashtirish ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Shuningdek, zamonaviy harbiy operatsiyalarda harbiy xizmatchilardan nafaqat kuch va chidamlilik, balki tezkorlik, moslashuvchanlik, psixofiziologik barqarorlik va stressga chidamlilik kabi kompleks sifatlarni talab etilmoqda. Mazkur sifatlarni rivojlantirish esa yagona standart mashg'ulotlar orqali emas, balki innovatsion, integratsiyalashgan va individual yondashuv asosida tashkil etilgan treninglar orqali amalga oshiriladi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda yangi uslub va usullarni ilmiy jihatdan o'rganish zarurati ortib bormoqda.

Bundan tashqari, harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik jarayonida ayrim tizimli muammolar – mashg'ulotlarning bir xilligi, individual imkoniyatlarning hisobga olinmasligi, zamonaviy texnologiyalarning yetarli darajada joriy etilmaganligi kuzatilmoqda. Ushbu holatlar jismoniy tayyorgarlik samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, mavjud tizimni qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi.

Zamonaviy sport va pedagogik texnologiyalarning jadal rivojlanishi esa harbiy tayyorgarlik tizimiga yangi imkoniyatlarni olib kiradi. Xususan, funksional treninglar, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar, raqamli monitoring tizimlari va psixofiziologik tayyorgarlik elementlarini integratsiyalash orqali harbiy xizmatchilarning jismoniy rivojlanishini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish mumkin. Biroq ushbu yondashuvlarning samaradorligini ilmiy asosda o'rganish va amaliyotga moslashtirish zarur hisoblanadi.

Shu bois, harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy uslub va usullarini chuqur tahlil qilish, ularning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash va amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biri sifatida qaraladi.

**XULOSA**

Harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirish tizimi zamonaviy harbiy faoliyat talablariga mos ravishda takomillashtirilishi zarurligi tadqiqot davomida asoslandi. Jismoniy tayyorgarlik faqatgina umumiy jismoniy rivojlanish vositasi emas, balki harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligi aniqlandi. Zamonaviy uslub va usullar – funksional treninglar, yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar, kompleks harbiy-amaliy mashqlar hamda individual yondashuv asosida tashkil etilgan treninglar jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirishda yuqori natijalar berishi ilmiy jihatdan asoslandi.

Olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy yondashuvlar qo‘llanilganda harbiy xizmatchilarning chidamlilik, kuch, tezkorlik va psixofiziologik barqarorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish va raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish jismoniy tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshiradi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlikni zamonaviy metodlar asosida tashkil etish harbiy xizmatchilarni real xizmat sharoitlariga moslashgan holda tayyorlash imkonini beradi.

**TAVSIYALAR**

1. Harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini funksional treninglar va real xizmat sharoitiga yaqin mashqlar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq.
2. Mashg‘ulot jarayoniga yuqori intensivlikdagi interval mashg‘ulotlarni (HIIT) joriy etish orqali qisqa muddatda yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini kengaytirish zarur.
3. Harbiy xizmatchilarning individual jismoniy imkoniyatlari va sog‘lik holatini inobatga olgan holda differensial yondashuvni keng joriy etish tavsiya etiladi.
4. Jismoniy tayyorgarlik jarayoniga zamonaviy raqamli monitoring va nazorat vositalarini (yurak urish tezligi, yuklama darajasi va boshqalar) tatbiq etish samaradorlikni oshiradi.
5. Jismoniy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda psixofiziologik tayyorgarlik elementlarini integratsiya qilish orqali stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish lozim.
6. Harbiy-amaliy kompleks mashqlar tizimini kengaytirish va uni muntazam ravishda yangilab borish jismoniy tayyorgarlik sifatini oshiradi.
7. Mashg‘ulotlarni jamoaviy shaklda tashkil etish orqali harbiy xizmatchilar o‘rtasida hamkorlik, intizom va o‘zaro ishonchni mustahkamlash zarur.
8. Harbiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha instruktor va mutaxassislarning malakasini oshirish, ularni zamonaviy metodikalar bilan tanishtirish tizimini takomillashtirish lozim.

9. Mashg‘ulot jarayonini muntazam tahlil qilish va natijalarni statistik asosda baholab borish orqali jismoniy tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish tavsiya etiladi.

10. Harbiy qism va muassasalarda jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini kengaytirish va ilg‘or tajribalarni amaliyotga joriy etish zarur.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Abdullayev A. Harbiy jismoniy tayyorgarlik asoslari. – Toshkent: Fan, 2018.
2. Axmedov B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Bozorov Sh. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Djalilov R. Harbiy tayyorgarlikda jismoniy mashg‘ulotlar tizimi. – Toshkent: Harbiy nashriyot, 2021.
5. Ergashev N. Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2017.
6. G‘aniev M. Harbiy xizmatchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari. – Toshkent: Fan, 2022.
7. Ismoilov Sh. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
8. Jo‘rayev Q. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
9. Karimov S. Harbiy pedagogika asoslari. – Toshkent: Akademiya, 2020.
10. Madrahimov U. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish metodlari. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.
11. Norboyev D. Harbiy xizmatda jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent: Fan, 2019.
12. Qodirov T. Sport va jismoniy rivojlanish nazariyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
13. Rasulov E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
14. Tursunov H. Harbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent: Harbiy nashriyot, 2022.
15. Xudoyberdiyev J. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2017.