

O'RTA MASOFALARGA YUGURISH ORQALI HARBIY XIZMATCHILARNING CHIDAMLILIGINI OSHIRISH YO'LLARI

Tojiyev Tuyg'un Turobovich

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti Jismoniy tarbiya va uni o'qitish metodikasi yo'nalishi magistranti

Annotatsiya: *Harbiy-kasbiy tayyorgarlik harbiy xizmatchilarni jangovar vazifalarni bajarishga, jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashga, jamoaviy ruhni yuksaltirishga, zamonaviy harbiy texnologiyalardan foydalanishga va shu bilan birga yuksak axloqiy xizmat qilish prinsiplariga o'rgatadi. Mazkur maqolada o'rta masofalarga yugurish orqali harbiy xizmatchilarning chidamliligini oshirish yo'llari va usullarni to'g'ri tanlashda ahamiyatli tomonlari yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *o'rta masofa, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik-chidamlilik, interval mashq, temp yugurish, maxsus kuch mashqlari, sport natijasi, pedagogik tajriba.*

"Qurolli Kuchlarimizni modernizatsiya qilish, xususan, harbiy ta'lim sohasiga zamonaviy bilim, ilg'or xorijiy tajribalar, axborot kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish bo'yicha boshlagan ishlarimizni yangi bosqichga ko'tarishimiz zarur.

Sh.M.Mirziyoyev

Mamlakatimizning tinchligi va osoyishtaligiga bo'lgan har qanday tahdidlarning oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashish sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash tizimini ilg'or xalqaro standartlar asosida takomillashtirish, shuningdek, zamon talablaridan kelib chiqib, huquqni muhofaza qiluvchi organlar va Qurolli Kuchlarning kadrlar tayyorlash salohiyatini oshirish borasida ustuvor yo'nalishlari belgilanib, zarur me'yoriy-huquqiy asoslari yaratildi. "2022-2026- yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston Taraqqiyot strategiyasi"da, "Mamlakat harbiy xavfsizligini ta'minlash va mudofaa salohiyatini mustahkamlash borasidagi qonunchilik hujjatlarini takomillashtirish, qo'shinlarning jangovar shayligi va tayyorgarligi hamda o'quv moddiy-texnik bazasini yanada rivojlantirish, qo'shinlarni zamonaviy qurol-aslaha, harbiy va maxsus texnika hamda jihozlar bilan ta'minlash"[1,4] kabi ustuvor yo'nalishlarning belgilanganligi, jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'linmalari bo'lajak ofitserlarining harbiy-kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishni talab etadi va ushbu sohaga doir tadqiqotlarni o'tkazish naqadar dolzarb ekanligidan ya'na bir bor dalolat beradi.

Demokratik islohotlarning jadal sur'atlarda rivojlanishi bilan bir qatorda huquqni muhofaza qiluvchi organlar tomonidan jamoat xavfsizligini ta'minlash masalalari kundan kunga dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. Har qanday jamiyatning taraqqiyoti kadrlarning malakasiga bog'liq. Kasbiy tayyorgarlik esa malakali kadrlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Harbiy xizmatchilarga qo'yiladigan zamonaviy talablar o'tmishdagi talablardan ancha farq qiladi va ularning xizmatining muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Ular jang maydonining o'zgaruvchan xususiyatlarini, texnologiyaning tez rivojlanishini va global xavfsizlik muhitining murakkabligini hisobga oladi.

Harbiy - kasbiy tayyorgarlikning asosiy talablariga quyidagilarni kiritish mumkin:

Jismoniy va psixik tayyorgarlik. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik - Jang maydonida va og'ir sharoitlarda samarali harakat qilish qobiliyati, chiziqli va funktsional mashqlar, kuch, tezlik va chiziqlilik.

Psixik chidamlilik - stressga, xavfga va noqulaylikka qarshi turish, o'zini boshqarish va qayg'u holatlaridan chiqish qobiliyati. Psixologik bilim va ko'nikmalar - Stressni boshqarish, muammolarni hal qilish, jadval va vaqtni boshqarish, jamoa bilan hamkorlik qilish.

Harbiy - kasbiy tayyorgarlikda texnologiya bilan ishlash qobiliyati.

Raqamli savodxonlik - kompyuter, internet, dasturlar va elektron qurilmalarni samarali ishlatish.

Axborot texnologiyalari - aloqa tizimlari, sensorlar, dronlar, jangovar boshqaruv tizimlari va boshqa zamonaviy qurilmalardan foydalanish qobiliyati.

Kiberxavfsizlik - kiberhujumlardan himoyalash, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va kiberfaoliyatni boshqarish.

Harbiy - kasbiy tayyorgarlikda taktik va strategik fikrlash.

Tezkor qaror chiqarish - jang maydonidagi vaziyatni tahlil qilish va tezkor qarorlarni qabul qilish qobiliyati.

Taktik ko'nikmalar - jang maydonidagi harakatlarni rejalashtirish, jangovar vazifalarni bajarish, jangovar guruhni boshqarish.

Strategik fikrlash: jangovar harakatlarning global va mintaqaviy oqibatlarini tushunish va ularga moslashish.

Bundan tashqari harbiy - kasbiy tayyorgarlik borasida zamonaviy talablar quyidagilarni o'z ichiga oladi: Texnologik rivojlanish - zamonaviy harbiy texnologiyalarning tez rivojlanishi harbiy xizmatchilarni yangi texnologiyalardan foydalanishga o'rgatishni talab qiladi. Bu talabga javoban harbiy kasbiy tayyorgarlik tizimlari yangi texnologik qurilmalar, simulyatorlar va trenajerlardan foydalanishga kirishdi.

Jamoaviy harakat - zamonaviy harbiy operatsiyalar jamoaviy harakatni talab qiladi. Harbiy kasbiy tayyorgarlik tizimlari jamoa ruhini yuksaltirish, jamoa a'zolari o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash va o'zaro tushunishni oshirishga qaratilgan dasturlarni qo'llashlari kerak.

Psixologik tayyorgarlik - zamonaviy harbiy xizmat jangovar stress va boshqa psixologik ta'sirlarga duch kelish imkonini beradi. Harbiy xizmatchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, jangovar stressni boshqarish va psixologik chidamliligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik mashg'ulotlar - harbiy xizmatchilarni psixologik jihatdan tayyorlash uchun turli xil psixologik mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlar jangovar stressni boshqarish va psixologik chidamliligini oshirishga qaratilgan.

Harbiy xizmatchilarning tezlik chidamliligini oshirishda albatta quyidagi vositalardan foydalanish maqsadga iuvofiqdir. Vositalarning qo'llanilishida ularning yosh guruxlarini inobatga olish shart. Qisqa masofaga yugurishda asosiy vositalarni xal etgan xolda tezlik chidamliligiga erishish mumkin:

1. Harbiy xizmatchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni xosil qilish va uni yanada takomillashtirish.

2. Qisqa masofaga yugurishda start xolatidan chiqish, startdan chiqib yugurish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'iga tashlanish texnikalarini o'zlashtirish orqali yugurish texnikasini oshirish.

3. Yengil atletikaning sakrash, uloqtirish, g'ovlar osha yugurish turlari texnikasini o'rganishni amalga oshirish.

4. Yuguruvchining tezlik-kuch sifatlarini oshirish.

5. Yuguruvchining umumiy va maxsus chidamliligini oshirish.

6. Irodaviy-axloqiy fazilatlarni tarbiyalash.

7. Nazariy bilimlarni oshirish.

8. Texnik- taktik tayyorgarligini yaxshilash.

Yuqoridagi vazifalarni mukammal o'rgangan xolda qisqa masofaga yuguruvchi harbiy xizmatchilarning tezlik chidamliligiga erisha oladilar. Mashqlar tez suratda, lekin tez bajarilsa, yaxshi samara beradi. Bunday mashqlar mushaklarni kuchaytirishda xam tegishli asab tizimi ishini ko'proq faollashtiradi.

1. Tizzalarni turgan joyida yuqoriga ko'tarib yugurish.

2. Turgan joyida qo'llar bilan g'ovni ushlab tizzalarni baland-baland ko'tarib imitatsiya mushaklarni bajarish.

3. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga yuqoriga, keyin pastga-orqaga tortayotganda oyoq tagini shiddat bilan tez yerga qo'yish.

Yugurib bajariladigan mashqlar:

1. Kichik lekin yuqori tezlikda erkin qadam tashlab bedana qadamlar bilan yugurish.

2. Sonlarni yuqoriga kamida 90 gradusgacha ko'tarib yugurish.

3. Oyoq tagi bilan to'la deysinib, sal-sal sakrab yugurish, oyoq bukilmay yerga qo'yiladi.

4. Aniq chiziq bo'ylab, to'g'ri chiziq bo'ylab va xar xil radiusli aylana bo'ylab yugurish.

5. Yuqoriga qarab yugurish.

6. Pastga qarab yugurish.

Yuqorida ko'rib chiqilgan xarakat tezlik qobiliyatlari doimo birgalikda namoyon bo'lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo'lishi xarakat faoliyatining asosiy mazmuni xisoblanadi.

Qisqa masofalarga yugurish xarakatlari bir necha bosqichlardan iborat:

1. Xarakatlarining boshlanishi, pastki start va start tezligi.

2. Masofa bo'ylab yugurish tezligini saqlash.

3. Masofa oxirida tezlikning pasayishi.

Har bir bosqich tezlik chidamliligini talab qiladigan tezlik qobiliyatlarining yana bir ko'rinishidir:

birinchisi, start tezligi qobiliyati; ikkinchisi, masofa tezligi qobiliyati;

uchinchisi, erishilgan tezlikni ushlab. Masalan, kuchli yuguruvchilar 100 m ga yugurishda maksimal tezlikni masofaning 25-30 metrda egallashadi. Masofaning 85-95 metrlarigacha erishilgan tezlikni saqlab turishga xarakat qilishadi, keyin xarakat susayadi. Xar bir bosqichning xissasi sport natijalarida quyidagicha bo'ladi: start-3%, start tezligi-30%, maksimal tezlik- 57%, tezlikning pasayishi-5%.

Tezlik chidamliligi qobilyatining rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo'lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalangan holda tezlik chidamliligi mashqlarning texnikasi mashq bajarilishining yuqori tezlikda o'tishni taminlash kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ropijon Qudratov "Yengil atletika" kitobi. "NOSHIR" Toshkent. 2012
2. Shokirjonova K.T. "Yengil atletika". (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. T.Lider Press, 2007.
3. Qudratov.R.Q. "Sakrash texnikasi asoslari "O'ZDJTI. 1989.