

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

HARBIY XIZMATCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIK VA SPORT SOHASIGA QIZIQTIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

Atashayx Abduvahid Abdushukurovich

Jamoat xavfsizligi universiteti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida katta o'qituvchisi, dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada aniq sport bilan shug'ullanish maqsadini rivojlantirish rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanishi. Harbiy sport turlarida nafaqat harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning umumiy salomatlik holatini yaxshilash, axloqiy-ruhiy sifatlarini chidamlilik va kuch-quvvatini oshirishda ham muhim ahamiyatga egaligi to'g'risida yoritilgan. Axloqiy ruhiy holat eksperiment sifatida yengil atletika hamda atletlar psixikasi bilan birgalikda ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Atlet psixologiyasi, trener, individual yondashuv, monitoring, targ'ibot.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальный вопрос развития цели занятий спортом, который является одним из важнейших. В военных спортивных дисциплинах, помимо повышения физической подготовки военнослужащих, значительное внимание уделяется улучшению их общего состояния здоровья, развитию морально-волевых качеств, а также повышению выносливости и силы. Морально-эмоциональное состояние рассматривается в качестве эксперимента в сочетании с легкой атлетикой и психикой атлетов.

Ключевые слова: Психология атлета, тренер, индивидуальный подход, мониторинг, пропаганда.

GENERAL PRINCIPLES OF ENGAGING MILITARY PERSONNEL IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Annotation: This article addresses the development of the goal of engaging in specific sports, which is one of the pressing issues. In military sports disciplines, not only does it focus on improving the physical preparedness of military personnel, but it also plays a crucial role in enhancing their overall health, improving moral and psychological qualities, and increasing endurance and strength. The moral and psychological state is discussed as an experiment in combination with track and field and the psychology of athletes.

Keywords: *Athlete psychology, coach, individual approach, monitoring, promotion*

Kirish

Global miqyosida ekologik o‘zgarishlar insondagi dangasalik hissi ko‘plab kasalliklarni keltirib chiqarmoqda shu boisdan sport qancha vaqt o‘tsada insoniyat uchun nihoyatda shart va lozim bo‘lgan sog‘lom muhit ruhiy va jismoniy tarbiya qiladigan vosita ekanligini his qilishimiz shart. Maqolaning dolzarbligi shundan iboratki nafaqat harbiy xizmatchilarga qolaversa insoniyatga jamiyatga bashariyatga sport jismoniy tayyorgarlik chiroyli mazmunli yashash uchun juda ham zarur hisoblanadi.

Adabiyotlar sharhi.

Sport haqida olimlar turli nuqtai nazarlardan fikr bildirgan. Ular sportning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatini ta’kidlaydilar. Quyidagi ba’zi fikrlarni keltirish mumkin:

1. **Pierre de Coubertin** (Xalqaro olimpiya qo‘mitasining asoschisi): "Sport – bu o‘z-o‘zini rivojlantirish va insoniyatni birlashtirishning eng samarali vositasi." Coubertin sportning ta’lim va tarbiyadagi muhim rolini ta’kidlagan va uning jamiyatdagi ahamiyatini ko‘rgan.

2. **Sigmund Freud** (Psixolog): "Sport - bu insonning ichki kuchlarini ifodalashning eng yaxshi usuli. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi." Freud sportni psixologik jihatdan odamlarning stress va tashvishlardan qutulish usuli sifatida ko‘rgan.

3. **Johan Huizinga** (Madaniyatshunos): "Sport – bu o‘yin, va o‘yinlar insoniyat madaniyatining ajralmas qismi hisoblanadi." Huizinga sportni madaniy ifoda sifatida ko‘rib, uni o‘yin va estetik qadr-qimmat bilan bog‘lagan.

4. **Herbert Spencer** (Ijtimoiy olim): "Sport insonning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. U tanani kuchaytiradi va intellektual faollikni ham qo‘llab-quvvatlaydi." Spencer sportning umumiy farovonlik va rivojlanish uchun zarur ekanini ta’kidlagan.

5. **Jean Piaget** (Psixolog): "Sport bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ular sport orqali jamoada ishlashni, o‘zaro hurmatni va mas’uliyatni o‘rganadilar."

Olimlar sportni faqat jismoniy faoliyat sifatida ko‘rmaydilar, balki u insonning intellektual, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi jarayon sifatida ham baholaydilar.

Tadqiqot metodologiyasi: Sportda tadqiqotlar olib borishda bir nechta metodlar qo‘llaniladi. Ular sportning turli jihatlarini o‘rganishga, jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat, ijtimoiy omillar, strategiya va boshqa ko‘plab sohalarida chuqur tahlil qilishga yordam beradi. Sportdagi tadqiqot metodlari quyidagilardan iborat: Eksperimental metod. Tajriba o‘tkazish: Bu metodda sportchilarni ma’lum sharoitlarda sinab ko‘rish va natijalarni o‘lchash asosida yangi g‘oyalar yoki yondashuvlarni sinovdan o‘tkazish amalga oshiriladi. Masalan, trening uslublari yoki sport ovqatlanishining samaradorligini o‘rganish. Grupalar bo‘yicha tadqiqotlar: Har xil sportchilar guruhlarini bir-biriga taqqoslash va ularning natijalarini o‘rganish. So‘rovnoma va

anketalar Psixologik va ijtimoiy so‘rovlar: Sportchilarning psixologik holatini, motivatsiyasini, o‘zini tutish xususiyatlarini o‘rganish uchun anketalar va so‘rovnomalar ishlatiladi. Bu metod individual va jamoaviy psixologik omillarni o‘rganishga yordam beradi.

Trenerlar va mutaxassislar bilan intervyular: Trenerlar va sport tibbiyoti mutaxassislari bilan suhbatlar orqali sportning turli aspektlarini tahlil qilish.

Korrelatsion metod: Bu metodda sportchilarning jismoniy holati, trening intensivligi, nutrisiya va boshqa omillar orasidagi o‘zaro bog‘lanishlar o‘rganiladi. Misol uchun, jismoniy tayyorgarlikning musobaqa natijalariga qanday ta'sir ko‘rsatishini aniqlash. Longitudinal metod Davomiy tadqiqotlar: Bu metodda sportchilarni uzoq vaqt davomida kuzatib borib, ularning rivojlanishi, muvaffaqiyatlari va salomatlik holatini o‘rganish mumkin. Masalan, sportchilarning jismoniy holatidagi o‘zgarishlarni bir necha yil davomida o‘rganish. Observatsiya (Kuzatish) Yaqindan kuzatish: Sportchilarni mashg‘ulotlar yoki musobaqalar vaqtida bevosita kuzatib, ularning harakatlari, texnikasi va psixologik holatini tahlil qilish. Videokuzatish: Sport musobaqalarini va treninglarni videoga yozib, keyin ularni tahlil qilish. Bu metod texnikani va taktikalarni yanada yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Statistik metod

Ma'lumotlarni tahlil qilish: Sport tadqiqotlarida statistik usullar yordamida turli sportchilar, jamoalar yoki musobaqalar haqida ma'lumotlar to‘planadi va tahlil qilinadi. Bu metod musobaqa natijalarini, jismoniy ko‘rsatkichlarni yoki sportchilarning muvaffaqiyatlarini o‘lchashda qo‘llaniladi. Tajriba asosidagi metod (Case Study) Alohida sportchilar yoki jamoalarni o‘rganish: Bu metodda ma'lum bir sportchining yoki jamoaning yutuqlari, muvaffaqiyatlari va qiyinchiliklari batafsil o‘rganiladi. Bu usul individual yondashuvni rivojlantirishda foydalidir. Kontent tahlili Bu metodda sportga oid yozma va vizual materiallar, masalan, maqolalar, kitoblar, intervyular, video va boshqa manbalar tahlil qilinadi. U sportning ijtimoiy va madaniy aspektlarini o‘rganishga yordam beradi. Bu metodlar sport sohasida turli tadqiqotlarni o‘tkazishda va yangi bilimlarni rivojlantirishda qo‘llaniladi. Har bir metodning o‘ziga xos afzalliklari bor va ular sportning turli jihatlarini chuqur o‘rganishga yordam beradi.

Tahlil va natijalar muhokamasi.

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: Buni biz quyidagi bosqichlarda birma bir ko‘rib chiqamiz

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.

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.

Xulosa va takliflar

Ushbu sxema bo'yicha harakat qilsangiz, kuchli sportchi bo'lish yo'lida aniq natijalarga erishishingiz mumkin!

Bosqich	Maqsad	Muddati	Natija mezonlari
Boshlang'ich	Asosiy texnikalarni o'rganish	1-3 oy	To'g'ri zarbalar, himoya harakatlari
O'rta	Egiluvchanlik va chidamlilikni oshirish	3-6 oy	Tezlik va muvozanat yaxshilanishi
Ilg'or	Kombinatsiyalar va taktika	6-12 oy	Samarali hujum va himoya strategiyalari
Musobaqa	Amaliy tajriba orttirish va strategiyani sinash	1-2 yil	Musobaqalarda qatnashish va natijalar
Ustalik	Murabbiylik va taktik chuqur bilimlar	2+ yil	O'quvchilar tayyorlash, ustozlik qilish

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.

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.

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.

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:

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.

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.

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'shib, kursantlar kuch va aniq maqsadga erishish ko'nikmalarini shakllantiradi.

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.

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.

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.

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 kuzatuvi va tahlili yordamida amalga oshiriladi.

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 jihatlarini, 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.