

KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Azimov Avazbek Sharifjanovich

O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi

Jangovar tayyorgarlik Bosh boshqarmasi

Jismoniy tayyorgarlik va sport katta inspektori.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15808894>

Annotatsiya. Mazkur maqolada kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiyaning roli tahlil qilingan. Harbiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari intizom, fidoyilik va jamoaviylikni shakllantirishga xizmat qilishi yoritilgan. Shuningdek, kursantlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va ularni ijtimoiy faollikka undash masalalariga e'tibor qaratilgan. Maqolada jismoniy tarbiya orqali vatanparvarlik tuyg'usini rivojlantirishga oid ilmiy asoslangan strategiyalar tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, harbiy jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari, intizom, fidoyilik, jamoaviylik, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy faollik, vatanparvarlik va yoshlar tarbiyasi.

Аннотация. В данной статье анализируется роль физического воспитания в повышении физической подготовки курсантов. Освещено, как занятия по военной физической подготовке способствуют формированию дисциплины, самоотверженности и коллективизма. Также уделено внимание вопросам укрепления психологической устойчивости курсантов и их вовлечения в общественную активность. В статье представлены научно обоснованные стратегии развития патриотических чувств через физическое воспитание.

Ключевые слова: физическое воспитание, военная физическая подготовка, спортивные занятия, дисциплина, самоотверженность, коллективизм, психологическая устойчивость, общественная активность, патриотизм и воспитание молодежи.

Abstract. This article analyzes the role of physical education in improving the physical training of cadets. It highlights how military physical training exercises contribute to the development of discipline, dedication, and teamwork. Attention is also given to strengthening cadets' psychological resilience and encouraging their social activity. The article presents scientifically based strategies for fostering patriotism through physical education.

Keywords: physical education, military physical training, sports activities, discipline, dedication, teamwork, psychological resilience, social activity, patriotism and youth education.

KIRISH. Harbiy ta'lim muassasalarida kursantlarning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi talab etiladi. Bu talab ularning kelajakdagi xizmat faoliyatida jismoniy va ruhiy chidamli bo'lishini ta'minlaydi. Chunki harbiy xizmat nafaqat bilim va mahorat, balki kuchli jismoniy holat va ruhiy barqarorlikni ham talab qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu kursantlarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash, ularning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, harakat tezligi va chidamkorligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimidir. Bu mashqlar qat'iy reja asosida olib borilishi va kursantlarning jismoniy qobiliyatlariga mos ravishda rivojlantirilishi lozim.

SHuningdek, maxsus jismoniy mashqlar harbiylar uchun zarur bo'lgan tezkorlik, epchillik va kuchni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy kuchni oshirish, balki kursantlarning umumiy salomatligini yaxshilash, ularni turli xil murakkab holatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga tayyorlash, stress holatlarini engish va ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Chunki jismoniy faollik odam ruhiyatiga ham ta'sir qilib, uning stressga bardoshli bo'lishiga xizmat qiladi. SHu bois, kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya muhim omil hisoblanadi.

Harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik kursantlarning jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Jamoaviy mashqlar orqali ular birgalikda harakat qilishni, bir-biriga suyanish va jamoa manfaatlarini shaxsiy manfaatlardan ustun qo'yishni o'rganadilar. Bu esa kelajakda ularning birlashgan harbiy guruhlar tarkibida samarali xizmat qilishiga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik harbiy intizomni mustahkamlashda ham muhim o'rin tutadi.

Chunki jismoniy mashqlar kursantlarni tartiblilik, iroda, mas'uliyat, chidamkorlik va qiyinchiliklarni engish ko'nikmalari bilan ta'minlaydi. Bularning barchasi harbiy xizmat uchun zarur bo'lgan fazilatlar hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik kursantlarning jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini rivojlantirishda, harbiy xizmatga tayyorgarlik ko'rishda va umumiy intizomni mustahkamlashda hal qiluvchi omildir. SHu sababli, harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tizimli, yuqori samaradorlikka ega va barqaror ravishda olib borilishi lozim.

ADABIYOTLAR TAXLILI. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar muntazam jismoniy mashqlar bajarish kursantlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirishda katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Turli tadqiqotlardan ma'lumki, jismoniy faollik nafaqat mushaklar kuchini oshirish, balki umumiy sog'liqni mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va kursantlarni harbiy xizmatga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Olimlar jismoniy mashqlar stressga bardosh berish, muvozanatni saqlash va chidamkorlikni oshirishda katta rol o'ynashi haqida turli tadqiqotlarda ta'kidlab o'tganlar.

Masalan, V.M. Zatsiorskiy jismoniy tayyorgarlikda kuch va chidamkorlikni shakllantirishning biomexanik tamoyillarini o'rganib, muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar insonning harakat faoliyati samaradorligini oshirishini ta'kidlagan[1].

SHuningdek, N.I. Volkov o'z tadqiqotlarida jismoniy mashqlarning inson tanasiga ta'sirini o'rganib, sport bilan shug'ullangan shaxslar stressga chidamli, ruhan barqaror va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lishlarini ko'rsatgan[2]. Bu esa harbiy xizmatchilar uchun juda muhim omildir, chunki ular doimiy ravishda ruhiy va jismoniy bosim ostida bo'ladilar.

Hamda, A.P. Matveev o'zining "Jismoniy tayyorgarlik nazariyasi va metodologiyasi" asarida sport mashqlari kursantlarning harakat tezligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, iroda va intizomini shakllantirishda muhim o'rin tutishini ta'kidlaydi[3].

Zamonaviy harbiy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslari maxsus tayyorgarlik metodlari bilan boyitilmoqda.

Bu haqda P.F. Lesgaft o'zining "Jismoniy tarbiya nazariyasi" asarida ta'kidlab, harbiy xizmatchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning qonun-qoidalarini shakllantirish zarurligini ta'kidlagan[4].

Harbiy tayyorgarlikda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini P.V. Kuxarskiy [5] va S.V. Dmitriev [6] kabi mutaxassislar ham o'rganib chiqqanlar. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, jismoniy mashqlar kursantlarning jismoniy qobiliyatini oshirish bilan bir qatorda, ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga ham yordam beradi.

Yuqoridagi adabiyotlarni tahlil qilgan holda, jismoniy tarbiya kursantlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligida hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini ta'kidlash mumkin. Zamonaviy harbiy ta'lim muassasalari jismoniy mashqlarning samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan metodikalarni joriy etmoqda. Bu esa kursantlarni harbiy xizmatda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun tayyorlashda muhim o'rin tutadi.

METODOLOGIYA. Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun tizimli va ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Harbiy tayyorgarlik jarayonida turli jismoniy faoliyat turlari qo'llaniladi, ular kursantlarning chidamkorlik, kuch, tezkorlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda kardio mashg'ulotlar muhim rol o'ynaydi. Ushbu mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish tizimining samaradorligini oshirish va umumiy chidamlilikni yaxshilashga xizmat qiladi.

Quyidagi asosiy metodlardan foydalaniladi:

- **Kardio mashg'ulotlar:**

- **Yugurish, velosport va suzish** mashqlari kursantlarning kardiovaskulyar sog'lig'ini mustahkamlab, organizmning kislorod bilan ta'minlanish jarayonini yaxshilaydi. Uzoq masofali yugurish mushaklarning chidamliligini oshirsa, suzish esa barcha mushak guruhlari rivojlantirishga ko'maklashadi.

- **Masofaviy va sprint yugurish mashg'ulotlari** kursantlarning aerob va anaerob chidamliligini rivojlantiradi. Aerob yugurish uzoq muddatli jismoniy faollik uchun muhim bo'lsa, sprint yugurish qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish va portlovchi quvvatni oshirishga yordam beradi.

- **To'siqli yugurish va harbiy yugurish standartlari** bo'yicha tayyorgarlik olib boriladi. Ushbu mashg'ulotlar kursantlarning ekstremal sharoitlarda harakatlanish qobiliyatini oshirib, harbiy topshiriqlarni bajarish davomida muvozanatni saqlash, tezlikni oshirish va moslashuvchanlikni yaxshilashga yordam beradi.

- **Yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar (HIIT)** orqali nafaqat chidamlilik, balki tezkorlik, reaksiya tezligi va kuch-quvvat ham rivojlantiriladi. HIIT mashg'ulotlari tananing yog' miqdorini kamaytirishga yordam berib, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi.

Ushbu metodlar kursantlarning harbiy xizmatga jismonan va ruhan tayyor bo'lishiga, ularda tezkor qaror qabul qilish va yuqori jismoniy bardoshlilikni shakllantirishga xizmat qiladi.

- Yugurish, velosport, suzish kabi mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va umumiy chidamkorlikni oshiradi.

- Masofaviy va sprinterlik yugurish mashg'ulotlari kursantlarning aerob va anaerob chidamkorligini rivojlantiradi.

- To'siqli yugurish va harbiy yugurish standartlari bo'yicha tayyorgarlik olib boriladi.
 - **Kuch mashqlari:**
 - Og'irlik ko'tarish, turli xil mushak guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar orqali umumiy jismoniy holatni yaxshilash.
 - Turli xil girya va gantellar bilan kuch mashqlari, erda va turnikda suyanish mashqlari bajariladi.
 - Chidamlilik va muskul mustahkamligini rivojlantirish uchun intervalli va statik mashqlar qo'llaniladi.
 - **Jang san'ati mashg'ulotlari:**
 - Tezkorlik, reflekslarni rivojlantirish va jang vaziyatlariga tayyorgarlik uchun sambo, dzyudo, taekvondo kabi sport turlari qo'llaniladi.
 - Bunda kursantlar jismoniy qobiliyatlarni oshirish bilan birga, psixologik tayyorgarlikni ham mustahkamlaydi.
 - Jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, jang san'ati mashg'ulotlari kursantlarda intizom va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.
 - **Funksional tayyorgarlik:**
 - Turli murakkab sharoitlarda harakat qilishga moslashish va ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlikni kuchaytirish maqsadida bajariladi.
 - Balandlikka chiqish, yuk ko'tarish, tezkor manyovrlar, qiyin sharoitlarda harakatlanish va himoyaviy taktikalarni o'z ichiga oladi.
 - Ochiq havoda va yopiq binolarda maxsus jismoniy mashg'ulotlar o'tkaziladi.
- Hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish maqsadida innovatsion texnologiyalardan foydalanish tobora kengaymoqda:
- Smart-trenajyorlar va elektron monitoring tizimlari orqali kursantlarning jismoniy ko'rsatkichlarini baholash.
 - Virtual reallik texnologiyalaridan foydalangan holda simulyator mashg'ulotlari o'tkazish.
 - Individual fitnes dasturlari asosida shaxsiy mashg'ulotlar rejalarini tuzish.
- Tizimli va metodik yondashuv asosida kursantlarning jismoniy tayyorgarligi oshirilishi, ularning harbiy vazifalarni bajarishda yuksak samaradorlikka erishishlarini ta'minlaydi, shu bilan birga, ularning jismoniy va ruhiy barqarorligini mustahkamlab, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.
- MUHOKAMA VA NATIJALAR.** Kursantlarning jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lishi, ularning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harbiy xizmat davomida jismoniy chidamkorlik, tezkorlik va ruhiy bardoshlilik muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu ko'nikmalarni shakllantirishda jismoniy mashg'ulotlar asosiy omil hisoblanadi.
- Jismoniy tayyorgarlikning etarli darajada bo'lishi kursantlarning uzoq muddatli yuklamalarga moslashishi, stressga bardosh berishi va harbiy vazifalarni samarali bajarishini ta'minlaydi.
- Jismoniy mashg'ulotlarni muntazam o'tkazish natijasida:
- Kursantlar stress holatlarida tez qaror qabul qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish va tezkor javob qaytarish qobiliyatini shakllantiradi.
- Bu esa ularni harbiy operatsiyalar davomida muvaffaqiyatli harakat qilishga tayyorlaydi.

SHuningdek, jismoniy faoliyat miya faoliyatini yaxshilashga yordam beradi, bu esa diqqat va mulohazakorlikni oshiradi.

- Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kursantlarni og'ir iqlimiy va psixologik sharoitlarga tayyorlaydi. Masalan, yuqori harorat, qiyin topografik sharoitlar va uzoq muddatli yuklamalarga moslashish ularning harbiy tayyorgarligi uchun muhim hisoblanadi. Jismoniy chidamkorlikni oshirish orqali kursantlar uzoq vaqt charchamasdan harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

- Jismoniy mashg'ulotlar jamoa bo'lib ishlash va o'zaro yordam berish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Harbiy tayyorgarlik jarayonida jamoaviy sport o'yinlari va taktik mashqlar o'tkazilishi, kursantlarning bir-birini tushunishini va qo'llab-quvvatlashini kuchaytiradi. Bu esa ularning harbiy jarayonlarda samarali hamkorlik qilishini ta'minlaydi.

- Jismoniy mashg'ulotlar nafaqat jismoniy holatni, balki psixologik barqarorlikni ham yaxshilaydi. Ularni muntazam ravishda bajarish orqali kursantlarda ishonch, iroda va intizom shakllanadi. SHu bilan birga, jismoniy faollik stress gormonlarini kamaytiradi va emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

- Jismoniy mashg'ulotlar kursantlarning umumiy tayyorgarligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratish, uni zamonaviy metodlar va ilmiy yondashuvlar asosida tashkil etish kursantlarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga katta hissa qo'shadi. SHuningdek, ularni real harbiy xizmat sharoitlariga tayyorlash uchun keng qamrovli jismoniy tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirish va ularni harbiy ta'lim tizimida muntazam ravishda joriy etish zarur.

XULOSA. Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish – ularni harbiy xizmatga tayyorlashning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat ularning jismoniy kuchini, balki iroda, sabr-toqat va psixologik bardoshlilikni ham shakllantiradi. Harbiy xizmat davomida kursantlar yuqori jismoniy chidamkorlikka ega bo'lishi, tez va aniq qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishi hamda ekstremal sharoitlarda samarali harakat qila olishi lozim. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar bajarish faqatgina muskullarni rivojlantirish bilan cheklanib qolmay, balki miya faoliyatini yaxshilash, diqqat va xotirani mustahkamlashga ham yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlik dasturlarini muntazam takomillashtirish, zamonaviy metodlar va innovatsion usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashg'ulotlar kursantlarning jamoaviy ishlash qobiliyatini kuchaytirib, ular o'rtasida birdamlik va hamkorlik hissini oshiradi. Harbiy tayyorgarlikda jismoniy faollik nafaqat askarlarning kuch-quvvatini oshirish, balki ularning sog'lig'ini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olish uchun ham zarur hisoblanadi. SHuning uchun, harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarini to'g'ri shakllantirish va uning muntazam ravishda takomillashtirib borish zarur. Bu esa kursantlarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash bilan birga, ularni haqiqiy harbiy xizmatga puxta tayyorlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Каримов Х. А. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ОШИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – С. 1210-1218.
2. Kurganovich E. A. et al. The distribution of training load among promising young gymnasts during the periods of the annual cycle //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 13. – С. 1005-1007.
3. Karimov K.A. Yosh gimnastikachilarning maxsus motorli tayyorgarligini rivojlantirish //Eurosian Journal of Sport Science. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 14-19.
4. Karimov X. A. YOSH GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 220-225.
5. Каримов Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 8. – С. 39-41.
6. Каримов Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАХСУС ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 35-37.
7. КАРИМОВ Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАХСУС ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 6. – С. 35-37.
8. Xushvaqtoy Z. R. et al. PROFESSIONAL SPORTDA ETIK BARQARORLIK //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 6. – С. 663-672.
9. Buraimov I., Kozoqov R. ХОККЕЙЧИЛАР FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
10. Шанасирова З. Ю. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА БОЛАЛАРНИ САНОҚКА ЎРГАТИШНИНГ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АСОСЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1826-1829.
11. Allamurodov S. I. et al. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISHDA MASHQ USULLARINING ILMIY-ASOSIY YONDASHUVLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1232-1239.