



## YUQORI JISMONIY TAYYORGARLIK – JANGOVAR SHAYLIKNING ASOSI

**O.B.Bebitov**

O‘r hx va mu,

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18252528>

O‘z kuch va imkoniyatlarimizga bo‘lgan ishonch bizni Yangi O‘zbekistonni barpo etish va Yangi uyg‘onish davri poydevorini yaratishdek ulug‘ maqsad yo‘lida birlashtirib, yanada kuchli va mustahkam qilmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo‘shinlarida olib boriladigan jangovar tayyorgarlikning asosiy fanlaridan biri bo‘lib, shaxsiy tarkibga beriladigan harbiy ta‘lim va tarbiya jarayonining muhim va ajralmas qismi xisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikdan ko‘zlangan asosiy maqsad - harbiy xizmatchilarning jangovar va o‘z ixtisosligiga oid vazifalarni o‘z vaqtida muvofaqiyatli bajarish uchun jismoniy jihatdan doimo shay turish va yuksak ma‘naviy-ruhiy sifatlarini tarbiyalashdan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik davomida hal etiladigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- harbiy xizmatchilarning jismonan kamol topishini yaxshilash, sog‘ligini mustahkamlash, atrof-muhit va harbiy-professional faoliyatning salbiy ta‘sirlariga nisbatan organizmining bardoshlilik qobiliyatini oshirish;

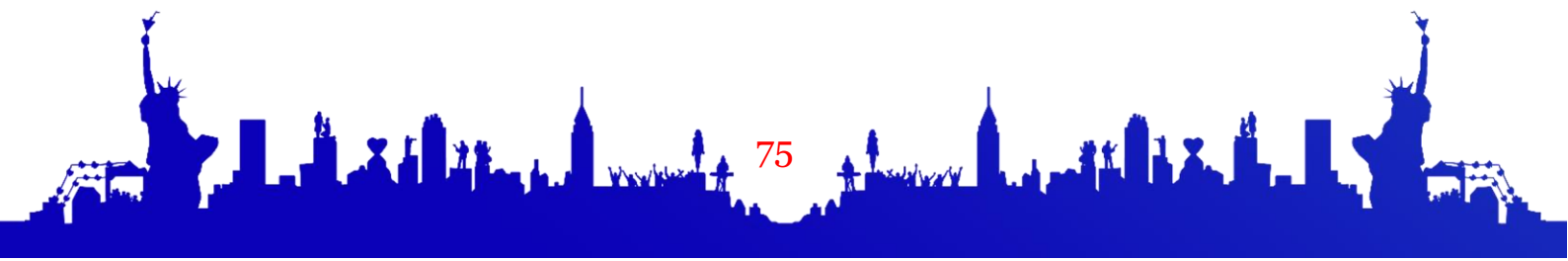
- chidamlilik, kuchlilik, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirib, talab darajasida saqlab borish;

- yurish qiyin kechadigan hududlarda piyoda harakatlanish, tabiiy va sun‘iy tusiqlarni yengib o‘tish, qo‘l jangi amallarini dadil bajarish va harbiy-amaliy suzish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida harbiy xizmatchilarning nazariy bilimlari va tashkiliy-uslubiy ko‘nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tayyorgarlik shaxsiy tarkibning maxsus-harbiy tayyorgarlik darajasini yanada oshishiga, ma‘naviy-ruhiy sifatlarini tarbiyalanishga va bo‘linmalarining jangovar hamjihatligi takomillashishiga omil bo‘lishi shart.

Harbiy xizmatchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari quyidagilar hisoblangan:

- harbiy kasbiy faoliyat va atrof-muhitning noqulay omillari ta‘siriga organizmning qarshiligini oshirish;





- jangovar ruh, aqliy barqarorlik, o'ziga ishonch, fidoiylik, jasorat va qat'iyatlik, tashabbuskorlik va topqirlik, qat'iyat va matonat, chidamlilik va o'zini tuta bilish;

- harbiy mutaxassislarni tayyorlash paytida harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy zarbaga dosh berishga tayyorligini hosil qilish kabi sifatlarini shakllantirish muhim hisoblanadi.

Shuni doimo yodda tutish kerak jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar xavfsizlik qoidalari va gigiyena talablariga qat'iy rioya qilingan holda tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillaridan to'g'ri va samarali foydalangan holda bajarilishi zarur [2].

Harbiy xizmatchilarning o'quv dasturlariga muvofiq nazariy, amaliy seminar va amaliyot namoyish darslarida jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus bilimlarga ega bo'ladilar.

Amaliy va uslubiy ko'nikmalar harbiy xizmatchilarda odatda har bir mashg'ulot jarayonida avtomatizm ko'nikmasi darajasiga yetkaziladi.

Jismoniy tayyorgarlikni boshqaradigan, tashkil etadigan va o'tkazadigan jismoniy tayyorgarlik mutaxassislari va sport murabbiylari muntazam ravishda bilim, malaka va ko'nikmalarini oshirib turishlari kerak va bunda ularga shart sharoitlar ta'minlab berilishi lozim [3].

Mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish uchun, shuningdek belgilangan me'yoriy jismoniy yuklamalarni bajarish uchun amaliy sog'lom bo'lgan xizmatchilar quyidagi yosh guruhlariga bo'linadilar:

### **Erkaklar**

28 yoshgacha

28 -33 yoshgacha

33-38 yoshgacha

38-43 yoshgacha

43-48 yoshgacha

48-53 yoshgacha

53 yosh va undan katta-

### **Ayollar**

25 yoshgacha

25-30 yoshgacha

30-35 yoshgacha

35-40 yoshgacha

40 yosh va undan katta

Harbiy xizmatchilarning sog'ligining holati to'g'risidagi ma'lumotlar harbiylarning tibbiy kitobchasida qayd etib qo'yiladi. Harbiy xizmatchilar jangavor mashg'ulotlaridan tashqari, sport bilan ham mustaqil shug'ullanib turishlari shart. Bunday shartli mashqlarga misol qilib, muntazam ravishda bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni, hamda trenajor zallarida bajariladigan jismoniy yuklamalarni keltirishimiz mumkin.





Mustaqil ravishda mashg'ulot olib boradigan harbiy xizmatchilar bilan jismoniy tayyorgarlik va sport mutaxassislari va tibbiyot xizmati xodimlari nazorati ostida mashg'ulotlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir [4].

Harbiy va harbiylashtirilgan ta'lim muassasalarda harbiy xizmatchilarni jismoniy mashqlarga jalb qilish maqsadida sport mashg'ulotlari va musobaqalari, ochiq darslar muntazam ravishda tashkil etiladi va muntazam ravishda harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini, sport mahoratini oshirishga va bo'sh vaqtlarini tashkil etishga qaratiladi.

Harbiy va harbiylashtirilgan ta'lim muassasalarda sport ishlarining tarkibiy qismlariga ommaviy sport, havaskorlik sporti va professional sport turlari kiritilgan va harbiylarda sport faoliyati va jismoniy tayyorgarlik fanlarini o'tish, sport musobaqalarini tashkil etish va ularda qatnashish, o'quv mashg'ulotlarida, ommaviy sport tadbirlari va boshqa tadbirlarda ishtirok etish shakllarida olib boriladi.

Ommaviy sportning maqsadi, harbiy xizmatchilarni muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishga chaqirish bo'lib shu bilan birga, ularni jismoniy mahoratini oshirishga qaratilgan. Ommaviy sportning asosiy vazifasi etib: tarbiyaviy, milliy-madaniy, harbiy-amaliy va sog'lomlashtiruvchi vazifalar tayinlangan [5].

Jismoniy tayyorgarlikni boshqarish barcha bo'g'indagi komandirlar (boshliqlar), jismoniy tayyorgarlik va sport boshliqlari va boshqa mansabdor shaxslar tomonidan amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlikni boshqarish jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganishga qaratilgan bo'lib, uning yaxshilanishiga hissa qo'shishi kerak. Nazorat davomida quyidagilar tekshiriladi, tahlil qilinadi va baholanadi:

- jismoniy tayyorgarlikni boshqarish;
- harbiy xizmatchilar tomonidan jismoniy tayyorgarlik dasturlarini to'liq va sifatli o'zlashtirish;
- harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi;

Betob bo'lganlarga chuqur tibbiy ko'rik o'tkaziladi, natijalariga ko'ra o'tkir kasalliklarga va jarohatlarga duchor bo'lgan harbiy xizmatchilar, shifokor xulosasiga binoan yuqori qo'mondonlikning buyrug'i bilan jismoniy sog'lomlashtirish guruhiga kiritiladi. Jismoniy sog'lomlashtirish guruhiga kiritilgan harbiy xizmatchilar bilan jismoniy mashg'ulotlar tibbiyot xizmati va jismoniy tayyorgarlik sport mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan reja bo'yicha amalga oshiriladi.





**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirziyoev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – T.: “O‘zbekiston”, 2021. 14-bet.
2. Nosova N.S. Metodika sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki studentov vuza. //Sovremenniye problemi nauki i obrazovaniya. – 2016. – № 6.; 3. Utenko V.N. Basic models of physical training in foreign armies. – St. Petersburg: MIPC, 2003. – 456 P.
3. Schyogolev, V.A. Physical training in foreign armies: tutorial, based on foreign press. – St. Petersburg: MO RF, 2007. – 272 P.
4. Haydarov A., To‘xtanazarov B., O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo‘shinlarida jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtirish va olib borish bo‘yicha qo‘llanma. – T.: O‘R MV. 2020..

