

HARBIY XIZMAT VA OG'IR ATLETIKA: KUCH, IRODA VA INTIZOM UYG'UNLIGI

*O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi ofetseri
katta leytenant Yuldoshev Avazjon Yashinovich*

Annotatsiya: Harbiy xizmat va og'ir atletika o'rtasida chuqur va mustahkam aloqalar mavjud. Bu ikkala sohada ham jismoniy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik, kuch, iroda va intizom ustuvor ahamiyat kasb etadi. Harbiy xizmat har bir kishidan nafaqat a'lo jismoniy formani, balki qattiq intizom, buyruqqa bo'ysunish va toblangan ruhiy holatni ham taqozo etadi. Shu bilan birga, og'ir atletika sporti ham mushak kuchini rivojlantirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va kuchli irodani talab qiladi. Ikkala sohaning ham asosiy poydevori sifatida intizomni ko'rish mumkin, zero intizom har qanday yutuq va taraqqiyotning asosiy omilidir.

Kalit so'zlar: harbiy xizmat, og'ir atletika, kuch, iroda, intizom, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, motivatsiya, liderlik, strategiya.

Harbiy xizmatga qabul qilinganlarning aksariyati dastlabki haftalarda jismoniy imkoniyatlari va kuchini sinovdan o'tkazadi. Harbiy hayotda ijtimoiy muhit hamda jismoniy yuklama o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Har bir harbiy bo'linmada kun tartibi, mashqlar va tartib-intizom aniq belgilab qo'yilgan. Oddiy jamoaviy mashqlardan tortib, shaxsiy mashg'ulotlarga bo'lgan turli faoliyatlarning barchasi bir maqsad – harbiy xizmatchilarni kuchli, baquvvat, ixcham va fidoyi qilib tarbiyalashga qaratilgan. Harbiy mashg'ulotlar inson organizmini toblash, shiddatli vaziyatlarda to'g'ri va tezkor qaror qabul qilishga o'rgatadi, yurak va asab tizimini mustahkamlaydi. Og'ir atletika sohasiga nazar tashlaydigan bo'lsak, bu sport turining o'zi bag'oyat mas'uliyatli va murakkab sport yo'nalishidir. Atlet ko'tarilayotgan og'irlik qanchalik katta bo'lsa, uning irodasi va ma'naviy tayyorgarligi ham shunchalik yuqori bo'lishi lozim. Og'ir atletlar muntazam ravishda qat'iy mashg'ulotlar olib boradilar. Ularning har bir mashqlari, bazaviy va maxsus harakatlari, to'g'ri ovqatlanish rejimi, yetarli darajada dam olish va ruhiy holatni boshqarishga asoslangan. Atletikaning har bir donasi natijalarga olib keladi va oxir-oqibatda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchi intizom, sabr-toqat va qat'iyat bilan ishlaydi [1].

Harbiy xizmat va og'ir atletikada irodaning ahamiyati benihoya katta. Iroda insonni har qanday og'ir muammolar oldida toblaydi, uni har qanday qiyinchiliklardan o'tishga undaydi. Harbiy xizmatda ko'plab sinovlar, taqiq va cheklovlar bor: cheklangan sharoitlarda yashash, uzoq vaqt oilasidan yiroqda bo'lish, muntazam mashqlarda ishtirok etish va har qanday holatda ham o'zini rivojlantirishga harakat qilish. Xuddi shunday, og'ir atletika sportida ham sportchi kundan-kunga

kuchaymog'i, yangi marralarni zabt etmog'i, biror og'ir vaznni ko'tarmoq uchun o'zini yengishga harakat qilmog'i zarur. Intizom esa har ikki sohada ham markaziy o'rinda turadi. Intizomli bo'lgan kishi har qanday vaziyatda o'zini tartibga sola oladi, o'z oldiga maqsad qo'yadi va reja asosida harakat qiladi. Harbiy xizmatda intizom – bu buyruqlarga so'zsiz itoat etish, har bir harakatni aniqlik, aniq vaqt va tartib bilan bajarishdir. Og'ir atletikada esa intizom – bu kun tartibini aniq rejalashtirish, mashg'ulotlarni biror daqiqa kechiktirmay amalga oshirish, ovqatlanish va dam olishni rejalashtirish demakdir. Sportchi o'z hayotini qat'iy intizom asosida yo'lga qo'ymas ekan, yuqori natija kutib bo'lmaydi. Intizom bor joyda yutuq, jamoa bor joyda birdamlik bo'ladi. Kuchli bo'lish uchun birinchi navbatda to'g'ri hayot tarzi va doimiy harakat ahamiyatga ega. Harbiy xizmatning birinchi bosqichidan boshlab, har bir xizmatchi ertalabki jismoniy mashqlar, yugurish, mashg'ulotlarning ko'plab turlari, jumladan yugurish, harbiy jismoniy tayyorgarlik va boshqa faol sport turlarida qatnashadi. Bu mashg'ulotlarning asosiy maqsadi jismoniy kuchni oshirish, yurak qon-tomir tizimi va asab tizimini rivojlantirishdir. Harbiy xizmatda sport bilan shug'ullanish boshqaruv, koordinatsiya, tezkor qaror qabul qilish singari ko'plab ruhiy va fiziologik sifatlarni rivojlantiradi. Og'ir atletlar ham o'z mashg'ulotlarida kuch, barqarorlik, chidamlilik va muvozanat singari jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi. Ularning har bir mashg'ulotidan so'ng, mushaklar va suyaklar yanada kuchliroq va bardam bo'ladi. Atletika orqali insonning to'g'ri ovqatlanishi, dam olishi va sportga mas'uliyatli yondashuvi shakllanadi. Yuksak natijalar faqatgina harakat, intizom va o'z ustida muntazam ishlash orqali keladi [2].

Ruhiy barqarorlik va irodani shakllantirishda harbiy hayot va og'ir atletika yondoshuvlari o'zaro juda yaqin. Chunki har qanday og'ir sinov va to'siqlar odamni ruhiy jihatdan bo'shashtirib yuborishi mumkin. Bu kabi muammolarni yengishda insonning o'ziga bo'lgan ishonchi, kuchli irodasi va qat'iyati katta ahamiyatga ega. Harbiy xizmatda tez-tez psixologik to'siqlar, vaziyatlarni anglash, muammolarni to'g'ri va samarali hal qilish, jamoaviy harakatlar va muvozanat talab etiladi. Ko'pincha, harbiy xizmatchilar og'ir vaziyatlarda o'zlarini tutish, stress va zo'riqishga qarshi kurashish, biror qarorga kelish singari muammolarga duch keladilar. Og'ir atletika sportida ham ruhiy barqarorlik yetakchi o'rinda. Yangi og'irliklarni sinab ko'rish, raqiblardan ustun chiqish, musobaqalarda qatnashish va o'z natijasini doimiy oshirish uchun sportchi barcha to'siqlarga qarshi turadi. U o'ziga, o'z imkoniyatlariga ishonadi hamda har bir muvaffaqiyat va yuqori natijani oldindan ko'zlab harakat qiladi. Bu esa uni yanada intizomli, iroda va mustahkam ruh egasiga aylantiradi [3].

Harbiy xizmat va og'ir atletikada jamoaviylik ham muhim. Harbiy bo'linmalarda jamoaviy ruh, bir-biriga yordam berish, o'zaro hurmat asosiy o'rinda turadi. Harbiylar bir butun jamoa sifatida harakat qiladilar va hamma bir maqsad yo'lida astoydil harakat qiladi. Shu sababli, harbiy sohada «Barcha – bitta, bitta – barcha uchun» degan

tushuncha chuqur ildiz otgan. Og'ir atletikada ham sportchilar bir-biriga yordam beradi, mashg'ulotlarda o'zaro tajriba almashadilar, rahbar va murabbiy to'liq samarali natija uchun jamoaviy tizim asosida ishlaydi. Ayni paytda, kuch, iroda va intizom uyg'un bo'lsagina, har qanday sohada yuksak natijalarga erishish mumkin. Hayotda yuqori marralarni egallashni istagan inson hamisha o'zini intizomga chorlaydi, kuchini, sabrini sinovdan o'tkazadi va iroda bilan oldinga intiladi. Harbiy xizmat odamga fidoyilik, sadoqat, do'stlik, jamiyatga va Vatanga xizmat qilish tuyg'usini singdirsa, og'ir atletika insonni kuchli, bardam va betakror ruh egasiga aylantiradi [4].

Hozirgi zamonda ham harbiy xizmat va og'ir atletikada raqobat kuchayib bormoqda. Qadimdan shu ikki soha qilgan xizmat va e'tibordan tashqari, zamonaviy ilm-fan yutuqlari, zamonaviy mashg'ulot dasturlari, aniq tibbiy ko'rsatmalar, yangi vitamin va parhez tizimlari ham joriy qilinmoqda. Endilikda harbiy xizmatchilar va og'ir atletlar zamonaviy tibbiyot, sport psixologiyasi hamda sog'lom turmush tarziga amal qilgan holda, doimiy rivojlanish yo'lidan bormoqda [5].

Xulosa: Xulosa qilib, shuni aytish mumkinki, harbiy xizmat va og'ir atletika o'z ichiga kuch, iroda va intizom uyg'unligini qamrab olgan beqiyos sohalaridir. Ular insonni tanlama, fidoyilik, do'stlik, sabot va sabr-toqatga o'rgatib, har qanday to'siqlardan yengib o'tishga yordam beradi. Har ikki sohaga intilgan har bir kishi kuchli fazilatlarini o'zlashtiradi, o'zini sog'lom, bardam va har tomonlama yetuk inson sifatida shakllantiradi. Jismoniy va ruhiy jihatdan baquvvat bo'lish hayotimizni mazmunli, sermahsul va bardavom qiladi. Harbiy xizmat va og'ir atletikaning hayotimizdagi o'rni, tarbiyaviy ahamiyati hamda jamiyat taraqqiyotidagi hissasi beqiyos. Har biri, kuch, iroda va intizom uyg'unligi orqali inson salohiyatini to'liq namoyon etadi va uni barkamol inson sifatida shakllantiradi. Kuchli va iroda egasi bo'lish – bu nafaqat harbiy yo sport sohalarida muvaffaqiyat garovi, balki kundalik hayotda ham, har qanday to'siqlarga bardosh berishda eng asosiy qurol sanaladi. Intizom esa, har qanday yutuq va g'alabaning asosiy kaliti bo'lib, kuch va iroda bilan birga hayotda muvaffaqiyat sari yetaklaydi. Harbiy xizmat va og'ir atletika misolida buni yaqqol ko'rish mumkin. Har ikki soha hayotga jiddiy, mas'uliyatli va ongli munosabatni shakllantirib, jamiyatda mustahkam inson resurslarini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, I. (2018). "Harbiy xizmat va sportda psixologik tayyorgarlik." O'zbekiston Mudofaa Akademiyasi jurnali, 2(3), 67-75.
2. Ahmedov, R. (2020). "Jismoniy tarbiya va sportda motivatsiya muammolari." Zamonaviy Ta'lim, 4(2), 24-31.
3. Aliyev, S. (2019). "Og'ir atletikada kuch va intizomni rivojlantirish usullari." Sport Ilmi, 6(1), 55-62.
4. Atayeva, M. (2021). "Harbiy xizmatda jismoniy va ruhiy bardoshlilik." Davr Press, 3(1), 19-26.

5. G'anieva, N. (2018). "O'zbekiston yoshlarining sportga qiziqishi va ijtimoiy baraka." *Ilm Sarchashmasi*, 1(2), 99-105.
6. Jo'rayev, O. (2017). "Harbiy tayyorgarlikda liderlik va intizom." *Mudofaa Sohasi*, 5(2), 34-41.
7. Karimova, M. (2022). "O'zbekiston armiyasida sport o'yinlarining ahamiyati." *Zamonaviy Mudofaa*, 9(3), 48-55.
8. Nazarov, D. (2021). "Og'ir atletikachilar uchun maxsus ovqatlanish rejimlari." *Sog'lom Turmush*, 11(1), 12-19.