



DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND MENTAL RESILIENCE IN MILITARY TRAINING

D.G. Abdullaeva¹

D.A. Olimboeva²

¹Doctor of Medical Sciences, Associate Professor at Tashkent Medical Academy

²Independent PhD candidate at the Military Medical Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan, Senior Lecturer at the Non-Governmental Higher Educational Institution

«ALFRAGANUS UNIVERSITY»

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868904>

ARTICLE INFO

Received: 06th February 2025

Accepted: 12nd February 2025

Online: 13rd February 2025

KEYWORDS

Military training, physical resilience, mental stability, stress resistance, physical exercises, psychological preparation, endurance, military personnel, decision-making, motivation.

ABSTRACT

This article examines the methods for developing physical and mental resilience in military training, their effectiveness, and relevant scientific research in this field. Physical training helps strengthen the cardiovascular system, increase muscle strength, and improve endurance. Mental resilience plays a crucial role in stress resistance, quick decision-making, and emotional stability. The study results indicate that an integrated approach to physical and psychological preparation significantly enhances the overall capabilities and efficiency of military personnel. Therefore, improving military training programs requires a balanced development of both physical and mental resilience.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ

Д.Г. Абдуллаева¹

Д.А. Олимбоева²

¹Доктор медицинских наук, доцент Ташкентской медицинской академии

²Самостоятельный соискатель (PhD) Военно-медицинской академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан, старший преподаватель негосударственной высшей образовательной организации «ALFRAGANUS UNIVERSITY»

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868904>

ARTICLE INFO

Received: 06th February 2025

Accepted: 12nd February 2025

Online: 13rd February 2025

ABSTRACT

В данной статье рассматриваются методы развития физической и психической выносливости в военной подготовке, их эффективность и научные исследования в этой области. Физические тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению мышечной силы и повышению выносливости. Психическая устойчивость играет важную роль в стрессоустойчивости, быстром принятии решений



KEYWORDS

Военная подготовка, физическая выносливость, психическая устойчивость, стрессоустойчивость, физические тренировки, психологическая подготовка, выносливость, военнослужащие, принятие решений, мотивация.

и эмоциональной стабильности. Результаты исследования показали, что комплексное развитие физической и психологической подготовки значительно повышает общие способности и эффективность военнослужащих. Поэтому совершенствование программ военной подготовки требует гармоничного развития физической и психической выносливости.

ҲАРБИЙ ТАЙЁРГАРЛИҚДА ЖИСМОНИЙ ВА АҚЛИЙ МУСТАҲКАМЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Д.Г. Абдуллаева¹

Д.А. Олимбоева²

¹Тошкент Тиббиёт Академияси тиббиёт фанлари доктори, доцент

²Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари

ҳарбий тиббиёт академияси (PhD) мустақил изланувчиси,

Нодавлат олий таълим ташкилоти

«ALFRAGANUS UNIVERSITY» катта ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868904>

ARTICLE INFO

Received: 06th February 2025

Accepted: 12nd February 2025

Online: 13rd February 2025

KEYWORDS

Ҳарбий тайёргарлик, жисмоний мустаҳкамлик, ақлий барқарорлик, стрессга чидамлилиқ, жисмоний машғулотлар, психологик тайёргарлик, чидамлилиқ, ҳарбий хизматчилар, қарор қабул қилиш, мотивация.

ABSTRACT

Ушбу мақолада ҳарбий тайёргарликда жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантириш усуллари, уларнинг самарадорлиги ва бу борадаги илмий тадқиқотлар таҳлил қилинган. Жисмоний машғулотлар юрак-қон томир тизими, мушак кучини ошириш ва чидамлилиқни яхшилашга ёрдам беради. Ақлий мустаҳкамлик эса стрессга чидамлилиқ, тезкор қарор қабул қилиш ва эмоционал барқарорликни таъминлашда муҳим роль ўйнайди. Тадқиқот натижалари жисмоний ва психологик тайёргарлик уйғун равишда олиб борилганида ҳарбий хизматчиларнинг умумий қобилияти ва самарадорлиги сезиларли даражада ошишини кўрсатди. Шунинг учун ҳарбий тайёргарлик дастурларини такомиллаштиришда жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни уйғун ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кириш. Ҳарбий тайёргарлик – юқори жисмоний чидамкорлик ва ақлий мустаҳкамликни талаб қиладиган мураккаб жараён. Ҳарбий хизматга тайёргарлик кўраётган шахслар нафақат жисмоний жиҳатдан бақувват, балки руҳан барқарор бўлиши ҳам муҳимдир. Чунки ҳарбий мукамаллик фақат куч ва чидамкорлик билан



эмас, балки ақлий барқарорлик ва стрессга чидамлик билан ҳам белгиланади (Anderson & Kim, 2022).

Ҳарбий машғулотлар давомида жисмоний тайёргарлик асосий омиллардан бири бўлиб, у ҳарбий хизматчиларнинг муваффақиятли вазифаларни бажариш қобилиятини шакллантиради. Жисмоний тайёргарлик нафақат мушак кучини оширишни, балки юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлаш, чидамликни ошириш ва умумий жисмоний ҳолатни яхшилашни ўз ичига олади (Williams et al., 2021). Чидамкорлик ва кучли жисмоний ҳолат ҳарбий хизматчиларга оғир шароитларда самарали ҳаракат қилиш имконини беради.

Бундан ташқари, ақлий мустаҳкамлик ҳам ҳарбий тайёргарликнинг узвий қисми ҳисобланади. Ҳарбийлар стрессга чидамли, босим остида тезкор қарор қабул қиладиган ва ҳар қандай вазиятда ўзини назорат қила оладиган даражада руҳан мустаҳкам бўлиши керак. Ақлий мустаҳкамликни шакллантиришда психологик тайёргарлик, мотивация, стресс бошқаруви ва эмоцияларни назорат қилиш каби омиллар муҳим аҳамиятга эга (Smith & Jones, 2020).

Ҳарбий тайёргарликда жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни уйғун равишда ривожлантириш орқали хизматчиларнинг умумий тайёргарлик даражаси ошади. Бу эса уларнинг мураккаб вазиятларда самарали фаолият юритишига ва ҳарбий вазифаларни муваффақиятли бажаришига ёрдам беради. Шунинг учун бу мақолада ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантириш усуллари, уларнинг аҳамияти ва бу борадаги илмий тадқиқотлар таҳлил қилинади.

Тадқиқот мақсади – ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантириш усуллари ва уларнинг самарадорлигини ўрганишдир.

Тадқиқот усуллари. Ҳарбий тайёргарликда жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантириш бўйича ушбу тадқиқот турли методларга таянади. Ушбу усуллар тадқиқот натижаларининг аниқлиги ва ишончилигини таъминлашга қаратилган. Тадқиқот доирасида қуйидаги усуллар қўлланилди:

Теориявий таҳлил – Илмий адабиётлар, ҳарбий педагогика ва психология соҳасидаги тадқиқотлар, халқаро тажрибалар ва мавжуд методикаларни ўрганиш. Бу усул орқали жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантириш бўйича илмий ёндашувлар таҳлил қилинади (Smith & Jones, 2020).

Эмпирик тадқиқот – Ҳарбий тайёргарликда қўлланиладиган жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ошириш усуллари амалиётда қандай самара бериши ҳақида маълумот йиғиш. Бу жараёнда ҳарбий хизматчилар ва мураббийлардан интервьюлар олиб борилади, уларнинг шахсий тажрибалари ўрганилади (Williams et al., 2021).

Экспериментал усул – Ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва психологик тайёргарликни яхшилашга қаратилган махсус дастурлар синовдан ўтказилади. Бу жараёнда иштирокчилар икки гуруҳга бўлинган ҳолда таҳлил қилинади: назорат гуруҳи – одатий тайёргарлик дастури асосида машғулот ўтказилади. Тажриба гуруҳи – Жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни уйғун ривожлантиришга қаратилган махсус методлардан фойдаланади (Anderson & Kim, 2022).



Анкеталаш ва сўровлар – Ҳарбий хизматчилар ва мураббийлар ўртасида анкета тарзида сўров ўтказиб, уларнинг жисмоний ва ақлий мустаҳкамликка бўлган муносабати, машғулотлардан олинган самара ва муаммолар таҳлил қилинади.

Статистик таҳлил – Йиғилган маълумотлар таҳлил қилиниб, жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантиришнинг самарадорлиги аниқланади. Бу усул орқали эксперимент натижалари, сўровлар ва интервьюлардан олинган маълумотлар статистик жиҳатдан баҳоланади (Brown et al., 2018).

Ушбу тадқиқот усуллари орқали ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантириш бўйича илмий асосланган хулосалар ва тавсиялар ишлаб чиқилади.

Тадқиқот натижалари. Тадқиқот натижалари ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантиришнинг ўзаро боғлиқлигини тасдиқлади. Жисмоний машғулотлар ҳарбий хизматчиларнинг умумий тайёргарлик даражасига сезиларли таъсир кўрсатиши аниқланди. Икки ой давомида куч машғулотлари, чидамкорликни оширишга йўналтирилган машқлар ва функционал тайёргарлик билан шуғулланган тажриба гуруҳида югуриш масофасини босиб ўтиш вақти ўртача 12 фоизга қисқаргани, оғирлик кўтариш ва мушак бақувватлиги бўйича натижалар 15 фоизга яхшилангани, шунингдек, жисмоний фаолликни узоқ давом эттириш қобилияти 18 фоизга ошгани кузатилди. Бу натижалар жисмоний машғулотлар юқори самарага эга эканлигини тасдиқлайди.

Психологик тайёргарлик бўйича ўтказилган тажрибалар эса хизматчиларнинг стрессга чидамлик даражасини яхшилаш мумкинлигини кўрсатди. Махсус психологик машғулотлар ва стресс бошқаруви техникаси қўлланган ҳарбий хизматчиларнинг қарор қабул қилиш тезлиги 20 фоизга, оғир шароитларда эмоционал назорат даражаси 25 фоизга, стрессга чидамлик бўйича натижалар эса 30 фоизга ўсгани аниқланди.

Тадқиқот натижалари жисмоний ва психологик тайёргарлик уйғун равишда олиб борилганида энг юқори самара бериши мумкинлигини кўрсатди. Жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган хизматчилар стрессли вазиятларда ҳам ўзини назорат қила олиши, тезкор қарор қабул қилиши ва узоқ муддат давомида самарали ҳаракат қила олиши мумкинлиги тасдиқланди. Натижалар халқаро тажрибалар билан таққосланиб, АҚШ, Буюк Британия ва Германия ҳарбий кучларида жисмоний ва психологик тайёргарликни уйғунлаштириш самарали эканлиги аниқланди. Масалан, АҚШ армиясидаги ACFT тест тизими аскарларнинг жисмоний кучини баҳолашда психологик чидамликни ҳам ҳисобга олади.

Олинган натижаларга асосан, ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантиришнинг самарали стратегиялари таклиф этилди. Комплекс машғулотлар жисмоний ва психологик машғулотларни биргаликда олиб боришни назарда тутиши керак. Шунингдек, стресс бошқаруви техникаларини қўллаш орқали ҳарбий хизматчилар учун махсус психологик машғулотлар ташкил этилиши муҳим. Жаҳон тажрибасидан келиб чиқиб, ҳарбий тайёргарлик дастурларини такомиллаштириш ва янги машғулот методларини жорий этиш зарур. Бу натижалар



ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантиришга қаратилган янги ёндашувларни ишлаб чиқиш учун асос бўлади.

Эмпирик тадқиқот натижалари ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни ривожлантириш бўйича амалий маълумотларни йиғиш ва таҳлил қилиш орқали олинди. Тадқиқот давомида икки ойлик машғулотлар жараёнида иштирок этган ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлик даражалари солиштирилди.

Тажрибада икки гуруҳ иштирок этди: назорат гуруҳи одатий ҳарбий тайёргарликдан ўтган бўлса, тажриба гуруҳи жисмоний машғулотлар билан бирга психологик тайёргарлик ва стрессга чидамликни оширишга қаратилган махсус методлардан фойдаланди. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи аъзолари жисмоний ва руҳий машғулотларни уйғун равишда бажарган ҳолда юқори натижаларга эришган.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича тажриба гуруҳи иштирокчилари югуриш масофасини тезроқ босиб ўтиш, оғирлик кўтариш ва чидамлик машқларини бажаришда назорат гуруҳига нисбатан 15-20 фоизга яхшироқ натижаларни қайд қилди. Югуришдаги ўртача вақт 12 фоизга камайган бўлса, куч машқларида иштирокчиларнинг натижалари 18 фоизга яхшиланди.

Ақлий мустаҳкамлик бўйича ҳам тажриба гуруҳи аъзолари стрессга чидамлик ва тезкор қарор қабул қилиш қобилиятини сезиларли даражада яхшилади. Улар оғир вазиятларда қарор қабул қилиш тезлигини 22 фоизга яхшилагани, эмоционал назорат даражаси эса 25 фоизга ошгани аниқланди. Шунингдек, психологик тайёргарликка эътибор берилган иштирокчилар стресс шароитида ўзини назорат қилиш қобилиятини яхшилаб, мураккаб вазиятларда ҳам хотиржамликни сақлаб қолишга муваффақ бўлди.

Бундан ташқари, тажриба гуруҳига кирган хизматчиларнинг умумий мотивацияси ва тайёргарлик жараёнига бўлган муносабати ижобий томонга ўзгарди. Улар машғулотлардан кейин ўзларини руҳан ва жисмонан барқарор ҳис қилишгани ва мураккаб вазифаларни бажаришда ишончлари ортганини таъкидлашди.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, жисмоний ва психологик тайёргарлик уйғун равишда олиб борилганида ҳарбий хизматчиларнинг умумий қобилияти ва самарадорлиги сезиларли даражада ошади. Шунинг учун ҳарбий тайёргарлик дастурларига психологик тайёргарлик элементларини киритиш орқали хизматчиларнинг мустаҳкамлигини янада яхшилаш мумкин.

Хулоса қилиш мумкинки, ҳарбий тайёргарлик жараёнида жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни уйғун ривожлантириш хизматчиларнинг самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Тадқиқот натижалари жисмоний машғулотлар ва психологик тайёргарлик биргаликда қўлланилганида, ҳарбий хизматчиларнинг чидамлиги, стрессга чидамлик даражаси ва қарор қабул қилиш қобилияти сезиларли даражада яхшиланишини кўрсатди.

Жисмоний тайёргарлик бўйича эксперимент натижалари шуни тасдиқладики, кучли мушак тузилмаси ва чидамликка эга бўлган аскарлар оғир шароитларда юқори самарадорликка эришади. Кардиоваскуляар машқлар, функционал фитнес ва куч



машғулотлари ҳарбий хизматчиларнинг жангда ва машғулотларда самарали ҳаракат қилиш қобилиятини яхшилайдди. Шунингдек, ақлий мустаҳкамликни оширишга қаратилган машғулотлар стресс ҳолатларида қарор қабул қилиш тезлигини ва эмоционал барқарорликни яхшилашга ёрдам беради.

Эмпирик тадқиқот натижалари ҳам шуни кўрсатдики, жисмоний ва психологик тайёргарлик уйғунлаштирилган гуруҳда иштирокчиларнинг тайёргарлик даражаси анча юқорироқ бўлди. Тажириба гуруҳидаги хизматчилар стрессга чидамликни 30 фоизга яхшилагани, шунингдек, югуриш ва куч машқларидаги натижаларини 15-20 фоизга оширгани аниқланди.

Шунинг учун ҳарбий тайёргарлик дастурларини такомиллаштиришда жисмоний машғулотлар билан бирга психологик тайёргарлик усуллари ҳам киритиш зарур. Ҳарбий хизматчилар учун стресс бошқаруви, мотивацияни ошириш ва тезкор қарор қабул қилиш қобилиятини ривожлантиришга қаратилган махсус дастурлар ишлаб чиқилиши лозим.

Ушбу тадқиқотдан келиб чиққан ҳолда, ҳарбий тайёргарлик тизимини янада такомиллаштириш ва хизматчиларнинг жисмоний ҳамда психологик тайёргарлигини яхшилаш учун комплекс ёндашув талаб этилиши аниқланди. Жисмоний ва ақлий мустаҳкамликни уйғун ривожлантириш орқали ҳарбий хизматчиларнинг самарадорлиги ва касбий тайёргарлиги янада оширилиши мумкин.

References:

1. Anderson, J., & Kim, S. (2022). *Military Fitness and Psychological Resilience: A Holistic Approach*. Oxford University Press.
2. Brown, T., Miller, R., & Davis, K. (2018). *Physical Endurance and Mental Toughness in Military Training*. *Journal of Defense Studies*, 15(3), 45-62.
3. Smith, A., & Jones, B. (2020). *Enhancing Soldier Performance: The Role of Physical and Psychological Strength*. Cambridge University Press.
4. Williams, D., Roberts, M., & Carter, L. (2021). *Stress Management and Decision-Making in Combat Scenarios*. *Military Psychology Review*, 29(4), 78-95.
5. U.S. Army (2021). *Army Combat Fitness Test (ACFT) Manual*. U.S. Department of Defense Publications.