

## METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL ABILITY OF MILITARY SERVICES AND FORMING PHYSICAL TRAINING

Dusuyarov Turaboy Beknazarovich

Termez State University of Physical Education and

Teacher of the Department of Sports Games

Pirnazarov Shuhratjon Musurmonovich

Termez State University of Physical Education and

Teacher of the Department of Sports Games

### ANNOTATION

Physical training plays a very important role in the military. For this reason, their physical strength is tested. The military is tested through various competitive exams. Various measures are taken against a soldier who fails the test. Life in military educational institutions.

**Keywords:** Military life, physical strength, educational ethics, commander, general, major

### INTRODUCTION

Harbiy tayyorgarlik mashg'ulotlarning bir qismi bo'lgani uchun asosiy standartlar: Harbiy jismoniy tarbiya instituti - bu Rossiya Federatsiyasi Mudofaa vazirligining oliy va o'rta maxsus kasb -hunar ma'lumotiga ega bo'lgan malakali mutaxassislarini tayyorlash va qayta tayyorlashni ta'minlaydigan Rossiyadagi yagona federal oliy kasbiy ta'lim federal davlat ta'lim muassasasi. sport, shuningdek, "Kasbiy muloqot sohasidagi tarjimon" kursida qo'shimcha lingvistik tayyorgarlikni o'tkazish. Institutda o'qish muddati: dasturlar bo'yicha Oliy ma'lumot- 5 yil; dasturlar bo'yicha o'rta ta'lim- 2 yil 10 oy. Oliy ma'lumotli institut bitiruvchilariga harbiy unvon beriladi "leytenant" va davlat tomonidan e'tirof etilgan oliy kasb-hunar ta'limi diplomi "xizmat-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mutaxassis" malakasi bilan beriladi. Ular quyidagi lavozimlarga tayinlanadi: harbiy qism jismoniy tarbiya instruktorlarining vzvod komandiri; harbiy qism komandirining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yordamchisi - harbiy qismning jismoniy tayyorgarlik boshlig'i; harbiy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya o'qituvchisi. Oliy ma'lumotli institut bitiruvchisining kasbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari: harbiy xizmatchilar va harbiy qismlarning xizmat-amaliy jismoniy tayyorgarlik usullari bilan yuqori jangovar tayyorgarligini saqlash; harbiy qismlarning jismoniy tayyorgarligi jarayonini tashkil etish va boshqarish, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va har tomonlama ta'minlash, shuningdek, harbiy xizmatchilar, ularning oilalari va RF Qurolli Kuchlari fuqarolari bilan turli sport tadbirlarini rejalashtirish va o'tkazish. O'rta kasb -hunar ma'lumotiga ega bo'lgan institut bitiruvchilariga "jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassis" malakasiga ega bo'lgan o'rta maxsus kasb -hunar ta'limi to'g'risidagi davlat diplomi beriladi va ular jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'qituvchi lavozimiga tayinlanadi. O'qituvchilarni tayyorlash xizmat faoliyati profiliga muvofiq va quyidagi sport ixtisosligi hisobga olingan holda amalga oshiriladi: atletik tayyorgarlik; tezlashtirilgan harakat (chang'i mashg'uloti) va oryantiring; qo'l jangi; tog'larni tayyorlash va

to'siqlarni engib o'tish; amaliy suzish va yengil sho'ng'in mashg'ulotlari; amaliy o'q otish va granatalar otish; omon qolish. O'rta ma'lumotli institut bitiruvchisining kasbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari-harbiy xizmatchilarning sport ixtisosligi bo'yicha jismoniy tayyorgarligini oshirish va har tomonlama ta'minlash. Xizmat davomida ularga shaxsiy sport mahoratini, murabbiylik va hakamlik mahoratini doimiy ravishda takomillashtirish imkoniyati beriladi. Institut bitiruvchisining "omon qolish bo'yicha o'qituvchi" mutaxassisligi bo'yicha maqsadi maxsus, sport va umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasini egallashini talab qiladigan qiyin, o'ta og'ir sharoitlarda xizmat vazifalarini bajarish bilan bog'liq. VIFKda o'qish jarayonida fitnes.Harbiy ta'lim federal davlat g'aznachiligi Mudofaa vazirligining "Harbiy jismoniy tarbiya instituti" oliy ta'lim muassasasi (bundan buyon matnda institut deb yuritiladi) - Qurolli Kuchlarini tayyorlash va qayta tayyorlashni ta'minlaydigan yagona oliy o'quv yurti. Jismoniy tarbiya va sport, jismoniy tayyorgarlik, xizmat ko'rsatish va amaliy jismoniy tayyorgarlik sohasida oliy va o'rta maxsus kasb -hunar ma'lumotiga ega bo'lgan malakali mutaxassislar federatsiyasi.

1.1. Institutda kunduzgi ta'lim.

1.2. O'quv muddati:

1.2.1. To'liq harbiy maxsus tayyorgarlik (oliy ma'lumotli) dasturi bo'yicha - 5 yil.

Institutni oliy ma'lumotli bitiruvchilarga "leytenant" harbiy unvoni beriladi va oliy ma'lumotli diplom beriladi.

Ular quyidagi lavozimlarga tayinlanadi:

Mudofaa vazirligi universitetlarining jismoniy tayyorgarlik kafedrası o'qituvchisi va Mudofaa vazirligining maktabgacha ta'lim muassasalarining alohida intizomi (jismoniy madaniyat) o'qituvchisi;

harbiy qism komandirining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yordamchisi - harbiy qismning jismoniy tayyorgarlik boshlig'i;

harbiy qism jismoniy tarbiya instruktorlarining vzvod komandiri.Rossiya Federatsiyasi Qurolli Kuchlarining barcha turdagi va bo'linmalaridagi harbiy qismlardagi lavozimlarga, shuningdek qonunda harbiy xizmatni nazarda tutadigan boshqa federal ijro etuvchi organlarga lavozim tayinlanadi.

Oliy ma'lumotli institut bitiruvchisi kasbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari:

xizmat ko'rsatuvchi jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish, ta'minlash va o'tkazish;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqaruv va ma'muriy -xo'jalik faoliyati;

jismoniy tarbiya, ta'lim, tadqiqot faoliyati;

sport, motorli dam olish, rehabilitatsiya, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.

1.2.2. O'rta harbiy maxsus tayyorgarlik (o'rta -maxsus ta'lim) dasturi uchun - 2 yil 10 oy.O'rta harbiy maxsus tayyorgarlik dasturi bo'yicha o'qishni muvaffaqiyatli tamomlagan institut bitiruvchilariga "Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi" malakasiga ega bo'lgan o'rta maxsus kasb -hunar ta'limi to'g'risidagi diplom beriladi va ular jismoniy tarbiya o'qituvchilari lavozimlariga tayinlanadi. qurolli kuchlarning barcha bo'linmalari va Rossiya Federatsiyasi Qurolli Kuchlarining bo'linmalari.Oldindan tanlov tadbirlari kirish imtihonlari talablariga

javob beradigan nomzodlarni yuborish maqsadida o'tkaziladi va nomzodlarning institutda o'qishga yaroqliligini aniqlashni o'z ichiga oladi:

Federatsiyasi fuqaroligiga ega bo'lish;

ta'lim darajasi;

yosh;

salomatlik holati;

jismoniy tayyorgarlik darajasi;

qobiliyat toifalari.

Harbiy xizmatni o'tagan va tugatmagan, institutga kirish istagini bildirgan fuqarolar yashash joyidagi harbiy komissarligi bo'limiga ariza topshiradilar - Mudofaa vazirligining oliy o'quv yurtlari universitetga qabul qilingan yilning 20 -apreliga qadar ular o'qiyotgan muassasa rahbarining nomiga ariza topshiradilar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro`yhati:**

1. Mudofaa vazirligining harbiy tayyorgarlik darligidan
2. Rossiya Federatsiyasi harbiy bilim yurtida jismoniy tarbiya darslari
3. Yosh askarning kunlik mashlari. 2014-yil