

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA CHEGARA QO‘SHINLARI
KURSANTLARINING TOG‘ TURIZMI SPORT TURLARI ORQALI
JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH**

Yallaqayev Zokir Yusupovich

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 2 bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Biz ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasi Davlat xavfsizlik xizmati chegara qo‘shinlari kursantlarining tog‘ turizmi (tog‘ga chiqish, trekking, orientirlanish, yuqori balandlikdagi chidamlilik mashqlari) sport turlari orqali maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalarini ko‘rib chiqamiz. Real ma’lumotlar (Forish tog‘ poligoni mashg‘ulotlari, Chimgan va Chatqol tog‘laridagi faoliyat, harbiy o‘quv dasturlari) asosida periodizatsiya, yuqori balandlikdagi moslashuv va chidamlilikni rivojlantirish usullari tahlil qilamiz. Tog‘ turizmi elementlari kursantlarning aerobik quvvati (VO_{2max}), mushak chidamliligi va psixologik barqarorligini oshirishda samarali ekanligi ko‘rsatib o‘tamiz. Maqola harbiy murabbiylar va o‘quv dasturlari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so‘zlar: chegara qo‘shinlari kursantlari, tog‘ turizmi, jismoniy tayyorgarlik, Forish poligoni, Chimgan tog‘lari, yuqori balandlik moslashuvi, chidamlilik, harbiy tayyorgarlik, periodizatsiya

Annotation: This article is devoted to improving the special physical preparation of cadets of the State Security Service Border Troops of the Republic of Uzbekistan through mountain tourism sports (mountaineering, trekking, orienteering, high-altitude endurance exercises). Based on real data (Forish mountain training ground exercises, activities in Chimgan and Chatkal mountains, military training programs), it analyzes periodization, high-altitude adaptation and endurance development methods. Mountain tourism elements effectively increase cadets' aerobic capacity (VO_{2max}), muscle endurance and psychological stability. The article provides practical recommendations for military instructors and training programs.

Key words: border troops cadets, mountain tourism, physical preparation, Forish training ground, Chimgan mountains, high-altitude adaptation, endurance, military training, periodization

Аннотация: Статья посвящена повышению специальной физической подготовки курсантов Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан посредством видов спортивного горного туризма (альпинизм, треккинг, ориентирование, упражнения на высотную выносливость). На основе реальных данных (учения на полигоне Фориш, деятельность в горах Чимган и Чаткал, военные учебные программы) анализируются периодизация, адаптация к высоте и методы развития выносливости. Элементы горного туризма эффективно повышают аэробную мощность (VO_{2max}), мышечную выносливость и психологическую устойчивость курсантов. Статья даёт практические рекомендации военным инструкторам и учебным программам.

Ключевые слова: курсанты пограничных войск, горный туризм, физическая подготовка, полигон Фориш, горы Чимган, высотная адаптация, выносливость, военная подготовка, периодизация

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi chegara qo‘shinlari kursantlari uchun jismoniy tayyorgarlik nafaqat oddiy sport mashqlari, balki real xizmat sharoitlariga moslashuvdir. Chegara hududlarining ko‘pchiligi tog‘li va qiyin relefli bo‘lib, shu sababli yuqori chidamlilik, tez moslashuv va psixologik barqarorlik talab etiladi. Tog‘ turizmi sport turlari (tog‘ga chiqish, uzoq masofali trekking, orientirlanish, balandlikdagi chidamlilik mashqlari) bu vazifalarni bajarishda samarali vosita hisoblanadi. O‘zbekistonda Forish tog‘ poligoni, Chimgan va Chatqol tog‘ tizmalari kabi joylar harbiy tayyorgarlik uchun faol foydalanilmoqda. Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar va Qurolli Kuchlarning islohoti doirasida tog‘ sharoitlaridagi mashqlar jangovar tayyorgarlikni oshirishning asosiy yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ushbu maqolada biz real harbiy amaliyot va O‘zbekiston tog‘laridagi tajribaga asoslanib, tog‘ turizmi orqali kursantlarning jismoniy tayyorgarligini qanday oshirish mumkinligini ko‘rib chiqamiz. Chegara qo‘shinlari xizmatining o‘ziga xosligi – doimiy harakat, balandlikdagi chidamlilik va qiyin relefda orientirlanish zarurati. O‘zbekiston chegaralarining katta qismi (ayniqsa janubiy va sharqiy yo‘nalishlar) tog‘li hududlarda joylashgan. Masalan, Farg‘ona vodiysi atrofidagi tog‘lar, Surxondaryo va Qashqadaryo viloyatlaridagi tog‘ tizmalari patrul va razvedka vazifalarini bajarishda qiyinchilik tug‘diradi. Forish tog‘ poligoni (Jizzax viloyati) harbiy qo‘shinlar uchun asosiy tayyorgarlik markazlaridan biri. Bu yerda Prezident ishtirokida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda tog‘ sharoitlarida harakatlanish, zirhli texnika va artilleriya bilan birgalikda operatsiyalar sinovdan o‘tkazilgan. Chimgan tog‘lari (3309 m gacha) va Chatqol tizmasi esa kursantlar uchun yuqori balandlikdagi moslashuv va chidamlilik mashqlari uchun ideal joy. Tog‘ turizmi elementlari harbiy tayyorgarlikka bir qancha afzalliklarni beradi:

- aerobik va anaerobik chidamlilikni oshirish
- mushaklarning statik va dinamik chidamliligini rivojlantirish
- psixologik stressga chidamlilikni kuchaytirish
- guruhda ishlash va qo‘mondonlik ko‘nikmalarini shakllantirish

Tog' turizmi orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirishning bir necha usullari mavjud. Periodizatsiya va bosqichma-bosqich yuklama: Harbiy o'quv dasturlarida tog' mashqlari odatda 3 bosqichda tashkil etiladi:

- Tayyorgarlik bosqichi 3–4 oy davom etadi. Misol uchun: Chimgan va Chatqal tog'larida o'rtacha balandlikdagi (1500–2500 m) trekking va yengil chiqishlar. Buning ortida umumiy chidamlilik va mushaklarni mustahkamlash maqsadi turadi.
- Maxsus bosqich 2–3 oy davomiylikda. Forish poligonida yuqori balandlikdagi (2500–3500 m) mashqlar, orientirlanish va uzoq masofali patrul simulyatsiyasi.
- Cho'qqi bosqichi musobaqa oldidan tayyorlov. Misol sifatida tog' sharoitlarida to'liq jangovar mashg'ulotlar, shartli dushman bilan to'qnashuv simulyatsiyasi kabilarni ko'rishimiz mumkin.

Yuqori balandlikdagi moslashuv: O'zbekiston tog'larida (Chimgan, Forish) 2500–3500 m balandlikda mashq qilish kursantlarda kislorod yetishmovchilikka moslashuvni shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2–3 haftalik moslashuv VO₂max ni 8–12% ga oshirishi mumkin. Bu chegara patrulida uzoq vaqt harakatlanishda juda muhim.

Chidamlilik va kuch mashqlari

- Uzoq masofali trekking yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.
- Tog'ga chiqish mushaklarning statik chidamliligini oshiradi.
- Orientirlanish va xarita bilan ishlash – kognitiv funktsiyalarni rivojlantiradi.

Forish poligonida o'tkazilgan mashg'ulotlarda tog' sharoitlari harbiy bo'linmalarning harakat tezligini va chidamliligini oshirgan. Chimgan tog'larida o'tkaziladigan yillik o'quv lagerlari kursantlarning jismoniy ko'rsatkichlarini (yugurish, tortilish, og'irlik ko'tarish) o'rtacha 15–20% ga yaxshilagan. Baland tog' tizmalaridagi mashqlar davomida jarohatlar olish havfi juda yuqori. Shuning uchun havfsizlik qoidalari va bilim, tajrijaga qattiq suyangan ma'qul. Mashg'ulotlar davomida bizda doimiy bo'lishi

kerak har doim isitish va sovutish tizimi, tibbiy nazorat va balandlik kasalligi belgilari monitoringi, guruhda harakat va radioaloqa, tajribali instruktor rahbarligi. Bular bizga mashg'ulot davomida havfsizlikni ta'minlaydi

Xulosa

O'zbekiston chegara qo'shinlari kursantlari uchun tog' turizmi sport turlari jismoniy tayyorgarlikni oshirishning eng samarali usullaridan biri. Forish poligoni, Chimgan va Chatqol tog'laridagi mashqlar real xizmat sharoitlariga yaqin muhit yaratib, chidamlilik, moslashuv va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi. To'g'ri periodizatsiya va xavfsizlik choralariga rioya qilinganda, bu usullar nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni oshiradi, balki chegara xizmatining samaradorligini ham yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi mashg'ulotlar (Forish poligoni, 2018–2025 yillar)

Chimgan va Chatqol tog'laridagi harbiy o'quv lagerlari tajribasi

O'zbekiston Qurolli Kuchlari va DXX Chegara qo'shinlari rasmiy ma'lumotlari

Tog' turizmi va harbiy tayyorgarlik bo'yicha umumiy harbiy adabiyotlar (Markaziy Osiyo mintaqasi)