

**JANGOVAR VA JISMONIY TAYYORGARLIK – UNING
HUQUQNI MUHOFAZA QILUVCHI ORGANLARI XODIMLARI
TAYYORGARLIGIDAGI ROLINING ORTIB BORISHI
VA KO‘NIKMA, MALAKASINI OSHIRISH OMILI**

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrası katta o‘qituvchisi, (PhD) dotsent

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrası katta o‘qituvchi-murabbiyi

e-mail: a367798411@gmail.com

Annotatsiya: Shaxsiy tarkibning ish qobiliyati saqlanishi va maxsus kasbiy sifatlarining shakllanishini ta’minlashda jismoniy tayyorgarlik muhim o‘rin tutib, xodimlar jangovar tayyorgarligini ushlab turishning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport, jismoniy chiniqqanlik, jangovar tayyorgarlik, jismoniy mashqlar.

Jismoniy chiniqqanlik xodimlarning xizmat faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu, birinchidan, xodimlarning xizmat malakalarini hamda organizmning noqulay vaziyatlarda salbiy omillarga qarshi barqarorligini oshirishda, ikkinchidan, ularning ma’naviy-siyosiy hamda psixologik sifatlarini mustahkamlashda namoyon bo‘ladi.

Jismoniy va jangovar tayyorgarlik hozirgi paytda ichki ishlar organlari xodimlari mahoratining asosiy elementi sifatida ko‘rib chiqilar ekan, ushbu soha idoralari bo‘lim va bo‘linmalarining, xodimlarining o‘z oldilariga qo‘yilgan vazifalarni oliy darajada va sifatli bajarishlarida yetakchi omil hisoblanadi. Shu bois ham barcha toifadagi rahbarlarning jismoniy tayyorgarlikning har qanday bo‘limi yoki elementining xizmat vazifalarini bajarishdagi ahamiyatini baholashga bo‘lgan intilishi tushunarli holdir.

Jangovar va jismoniy tayyorgarlikning xizmatga yuqori darajada tayyorgarlikni ushlab turishdagi ahamiyati ichki ishlar organlari xizmat faoliyatining xarakteri va usullari bilan doimiy ravishda chambarchas bog‘liq. Bu, o‘z navbatida, bo‘lim va bo‘linmalarining ixtiyorida bo‘lgan kuch va vositalar, ularning bajaradigan vazifalari bilan ham uzviy bog‘langan.

Xodimlarning xizmat malakalari holatiga jangovar va jismoniy tayyorlanganlik darajasining ta’siri haqidagi masalani ko‘rib chiqish ushbu ta’sirning amalga oshirilishi mexanizmini tushunmasdan mumkin emas. Ko‘p sonli tadqiqotlarda isbotlanishicha,

ushbu mexanizm asosida insoniyat faoliyatining bir sohasida shakllangan malaka va ko'nikmalarning boshqa sohada egallangan malaka va ko'nikmalar natijasiga ko'chirish yoki o'tkazish hodisasi yotadi. Bu ko'chirish harakatlari tuzilishi bo'yicha bir-biriga yaqin bo'lgan, masalan, turli xil jismoniy mashqlar, shuningdek, bir-biridan uzoq bo'lgan mashqlar orasida amalga oshirilishi mumkin.

Ko'chirish hodisasi, psixologiyadan farqli ravishda, jismoniy tayyorgarlikka muvofiq nafaqat malakalarga nisbatan, balki jismoniy qobiliyatlarga nisbatan ham kuzatilishi mumkin. Oldindan aytib qo'yish lozimki, jismoniy qobiliyatlar yoki harakatlar malakasini sof holda ko'chirishni kuzatish amaliy jihatdan mumkin emas. Chunki ular har qanday mashqni bajarishda birgalikda qo'llaniladi va trenerovkalar natijasi malakalarga bog'liq bo'lgani kabi jismoniy qobiliyatlarga ham bog'liq.

“Bir mashqdan ikkinchi mashqqa ko'chirish qoidada mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashqlanganligi (shug'ullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chirish shunchalik past darajada bo'ladi”.

Kompyuter texnikasi va texnologiyalarning rivojlanishi natijasida ushbu texnikalar bilan ishlovchi operatorlik yo'nalishidagi xodimlar sonining ortishi jismoniy shug'ullanganlik bilan ushbu faoliyat o'rtasida ko'chirish mexanizmlarini maxsus ko'rib chiqishni talab qiladi. Unda intellektual harakatlar komponenti muhim bo'lib, jismoniy kuch ishlatish ko'p talab qilinmaydi. Bu yerda ko'chirishni amalga oshirishning ikki yo'lini ko'rsatish mumkin. Bir tomondan, yuqori darajada jismoniy shug'ullanganlik kasbiy chidamlilikning zarur fiziologik bazasini ta'minlaydi, boshqa tomondan esa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida, tabiiyki organizmning vegetativ (o'suvchi) tizimlari faoliyatini ta'minlash mexanizmi kuchli bosim ostida shakllanadi. U intellektual ish jarayonida muhim qarorlar qabul qilish vaqtida, javobgarlik hissi yuqori bo'lgan topshiriqlarni bajarishda yuzaga chiqadi va psixologik zo'riqish bilan bog'liq bo'ladi.

Ko'chirish hodisasini rejalashtirishda har doim jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va harakatlanish malakalari egallanishining qaysi darajasida ularning boshqa faoliyat shakllariga ijobiy ta'siri samarali bo'lishi mumkinligi to'g'risida savol tug'iladi. Ko'plab tadqiqotlar tahlili ayrim ob'ektiv qonuniyatlarga ta'rif berish uchun asos bo'ladi.

Dalillarning ko'rsatishicha, ko'chirish yoki o'tkazish faoliyatning asosiy turlarida harakat ko'nikmalari va malakalari shakllanishining dastlabki bosqichlarida oson amalga oshiriladi. Professional harakatlar va jismoniy mashqlarni bajarish malakalarini egallab borish jarayonida ular o'rtasidagi aloqa asta-sekinlik bilan «yuvilib ketadi» va yo'qqa chiqadi.

Jismoniy mashqlar yordami bilan asosiy professional malaka va mahoratlar egallanganidan keyin toliqish va charchashda malaka tizimining saqlanish sharoitlari va

turg'un ish qobiliyatining fiziologik bazasini shakllantirib, ko'chirishlarning keng doirada amal qilishini ta'minlash mumkin. Aynan shu bilan ekstremal vaziyatlarda tajribali xodimning faoliyatiga jismoniy tayyorlanganlikning ta'sirini tushuntirish mumkin. Jismoniy tayyorgarlikning farqi organizmning uzoq cho'zilgan og'ir xizmatdan keyingi tiklanish jarayonida ham o'zini ko'rsatadi.

O'qituvchi ko'chirish hodisasining barcha ob'ektiv qonuniyatlarini hisobga olgan holda shaxsiy tarkib uchun jismoniy tayyorgarlikning mazmunini shakllantirishda quyidagilarni nazarda tutishi kerak:

- jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va harakat ko'nikmalari egallanganligining mavjud darajasi qanday qilib qurol va texnika bilan harakat qilish natijalariga ta'sir qiladi;

- jismoniy tayyorgarlik jarayonida harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishni qaysi yo'nalishda va qay darajada oshirish professional mahorat va malakalarni egallash hamda o'quv-jangovar topshiriqlarni bajarishga ta'sir qiladi.

Jismoniy tayyorlanganlik omilining ta'siri ichki ishlar organlarining barcha xizmat yo'nalishlariga xosdir. Harakat ko'nikmalari jamg'armasining yetarlicha mavjudligi, faoliyat usullarining birdan ikkinchisiga tez va samarali o'tish qobiliyati – avtomatlashtirilgan tizim operatori ishi ishonchligining muhim sharti hisoblanadi. Jismoniy shug'ullanganlikning yuqori darajasi xodimlarning vaziyatni tez baholash, qiyin sharoitlarda darhol qaror qabul qilish qobiliyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

To'g'ri tashkil qilingan va o'tkazilgan jismoniy tayyorgarlik jangovar o'qish jarayonini jadallashtiradi. Shaxsiy tarkibning ko'p kunlik o'qishi (ucheniya)ning vaqt sarfi hisoblab chiqilganda shu narsa aniqlanganki, xodimlarning faol harakati muayyan jismoniy yuklama (nagruzka) va ruhiy zo'riqish bilan bog'liqligi mashg'ulotga ketgan butun vaqtning 60 foiziga yetadi, uxlash uchun 20 foizdan ko'p bo'lmagan vaqt sarflanadi. Albatta, bunday qiyinchiliklarni jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan odamgina yengib o'tadi. Jismoniy tayyorlanganlikning past darajasi ichki ishlar organlari bo'lim va bo'linmalarining, qolaversa, har bir xodimning maxsus topshiriqlarni samarali bajarishiga salbiy ta'sir qiladi. Bu, asosan, harakatlarning susayishi, harakat qilishning noaniqligi, ish qobiliyati va chidamlilikning beqarorligida namoyon bo'ladi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan xodimning ish qobiliyati uzoq davom etgan og'ir vazifalardan so'ng ham deyarli o'zgarmaydi, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan xodimlarda esa aksincha, ish qobiliyati birinchi sutkadan keyin 35-40% ga kamayadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida olingan yuqoridagi ma'lumotlarning ko'rsatishicha, jismoniy shug'ullanganlik darajasi xodimlar tomonidan topshiriqlarni bajarish tezligi va aniqligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

A'lo darajadagi sog'liq va jismoniy shug'ullanganlik bir qator murakkab

vazifalarni bir vaqtda bajarishda kuchlar muvozanatini teng taqsimlash hamda tez va aniq qaror qabul qilishda yordam beradi, emotsional turg'unlikni saqlaydi.

Shunday qilib, ilmiy tadqiqotlar natijalari hamda ichki ishlar organlarining bo'lim va bo'linmalarida to'plangan tajriba shundan guvohlik beradiki, jismoniy tayyorgarlik jamoat tartibini saqlash va jinoyatchilikka qarshi kurashning barcha yo'nalishlarida shaxsiy tarkibning jangovar mahoratini oshirishning muhim vositasi sifatida maydonga chiqib, xodimlarning professional bilimlari darajasining ko'rsatkichi hisoblanadi. Jangovar-jismoniy tayyorgarlikning roli, avvalo, nafaqat jismoniy, balki aqliy ish qobiliyatini saqlash va oshirish, ularning og'ir mehnatdan keyin juda qisqa fursatda boshlang'ich holatiga qaytishida namoyon bo'ladi. Shu sababli ichki ishlar idoralari xodimlari har qanday sharoitda, egallagan jismoniy tayyorgarliklarini samarali va ishonchli qo'llagan holda oldilariga qo'yilgan vazifalarni tez, chaqqon va muvaffaqiyatli amalga oshiradilar.

Jangovar-jismoniy tayyorgarlik kasbiy ta'lim samaradorligini oshirishning muhim vositalaridan hisoblanadi. Shu bilan birga, amaliyotning ko'rsatishicha, uning ta'siri xodim kasbiy shakllanishining barcha bosqichlarida sezilib turadi va yordam beradi.

Mutaxassislikni egallash muddatlarining chegaralanganligi kasbiy ta'lim uchun o'ziga xos hisoblanadi va shu bilan bog'liq holda kursant va tinglovchilarning iqtidorini, talantini juda tez aniqlash zarurati vujudga keladi. Shuning uchun ham ichki ishlar idoralari xizmatiga kiruvchilar ta'limiga dastlabki professional tanlov tizimi keng joriy qilingan. Bu tizim, qoidaga ko'ra, ayrim ijtimoiy-demografik o'ziga xosliklar, tibbiy ko'rsatkichlar, kasbiy jihatdan muhim bo'lgan ruhiy fiziologik sifatlar bo'yicha tanlovni qamrab oladi. Shuningdek, o'qishga nomzodlarning jismoniy tayyorlanganligi va sport borasidagi tajribalari ularning kasbga yaroqliligi haqida ma'lumot beradi. Bu shu bilan izohlanadiki, har bir mutaxassislik yo'nalishi shaxsiy tarkib oldiga kasbiy ta'limda muvaffaqiyatlarga erishish uchun egallashlari lozim bo'lgan jismoniy xislatlar, harakatlanish ko'nikmalari va mahorati bo'yicha o'z talablarini qo'yadi.

Mashg'ulotlarning ta'siriga qaramasdan, tinglovchi-kursantlarda jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanib borishi ro'y beradi. Ularning, ya'ni mashg'ulotlarning boshlang'ich darajasini tekshirishni kasbiy tanlov tizimida qo'llash zarur. Bu bir qancha sabablarga ko'ra maqsadga muvofiqdir.

Birinchidan, ko'pgina tadqiqotlarda aniqlanishicha, jismoniy xislatlar va harakat ko'nikmalari tuzilishini tashkil qiluvchi parametrlar orasida shundaylari borki, ularning rivojlanish darajasi genetik jihatdan oldindan belgilanadi. Masalan, chidamlilik xislatlari rivojlanishini limitlovchi kislorod bilan to'yinganlik ko'rsatkichlariga irsiy omillarining ta'siri haqida ma'lumotlar olingan. Muskul paylari tarkibi, agar tahlil (analiz)lar paylarning yuqori solishtirma og'irligini ko'rsatsa, tezlik xislatlari rivojlanishi imkoniyatlarini belgilaydi.

Ikkinchidan, 18 yoshga kelib o‘smirlarda jismoniy qobiliyatlar va harakat ko‘nikmalari tuzilishining shakllanishi amaliy jihatdan to‘xtaydi, shuning uchun ham ko‘pgina xodimlarda jismoniy tayyorgarlik darajasi nisbati dastlabki tekshiruvdagi kabi saqlanib qoladi. Tinglovchi-kursantlarning jismoniy tayyorlanganligi tahlili shuni ko‘rsatadiki, kimki o‘qishga kirguncha sport bilan shug‘ullangan yoki o‘qish boshlanishidagi tekshiruvlarda yaxshi natijalarni ko‘rsatgan bo‘lsa, ularda jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshi bo‘ladi.

Uchinchidan, kasbiy ta’limning juda qisqa vaqti davomida jismoniy tayyorlanganlik holatiga ta’sir ko‘rsatish imkoniyati chegaralangan. Shu bois jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha tanlov shaxsiy tarkibning o‘quv ish qobiliyatini oshirib, mashg‘ulotlarda toliqishni kamaytirish imkonini beradi.

Shaxsiy tarkibning jismoniy tayyorlanganlik darajasi bo‘yicha tanlovi kasbiy ta’lim natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishiga jangovar tayyorgarlik amaliyotidan ko‘plab misollar keltirish mumkin. O‘tkazilgan ko‘plab tadqiqotlar o‘qishga qabul qilinganlarning jismoniy tayyorlanganlik darajasi, qoidaga ko‘ra, nazariy fanlar bo‘yicha kirish imtihonlarini topshira olmaganlarnikiga qaraganda ancha yuqori ekanligini ko‘rsatadi. O‘quv yurtini a’lo darajada yakunlagan bitiruvchilarning ham jismoniy tayyorgarligining boshlang‘ich darajasi yuqori ekanligi aniqlangan.

Harbiylashtirilgan o‘quv yurtlariga nomzodlarning jismoniy tayyorlanganligini majburiy sinovdan o‘tkazish orqali tekshirib qabul qilish, yuqoridagi ijobiy ko‘rsatkichlarni inobatga olgan holda, qoida tariqasida kiritilgan.

Tinglovchi va kursantlarni ta’lim davrida nisbatan qisqa muddat ichida xizmat sharoitlariga o‘rgatishda moslashuv jarayonini tezlashtirish juda muhim ahamiyatga ega. Tibbiyot xodimlari, fiziologlarning kuzatishlariga qaraganda, moslashuv davri, agar ushbu jarayonni tezlashtirish uchun maxsus chora-tadbirlar belgilanmasa, 5-6 oy davom etar ekan.

Moslashuv muddatlarini qisqartirish vositalaridan biri ta’limning dastlabki bosqichlaridan jismoniy tayyorgarlikni aniq bir maqsadga yo‘naltirilgan holda tashkil qilish hisoblanadi. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan kursant va tinglovchilarda moslashuv ta’limning dastlabki choragida yakuniga yetadi. Bunday natija yana shu bilan izohlanadiki, jismoniy qobiliyatlar rivojining yuqori darajasi o‘smir organizmining yangi mehnat va turmush sharoitiga moslashib ketishini ta’minlaydi. Ta’limning dastlabki kunlari professional tayyorgarlik darajasi tinglovchi (kursant)lar o‘rtasida farqlanmasa-da, biroq harakat tajribasi, jismoniy jihatdan bardoshlilik birinchi planga chiqadi va sport bo‘yicha yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘smirlar boshqalarga namuna bo‘ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich, (2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. PEDAGOGS, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. PEDAGOGS, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. PEDAGOGS, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. Miasto Przyszłości, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, [IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS](#) , Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. PEDAGOGS, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. PEDAGOGS, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. PEDAGOGS, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>

10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. SCHOLAR, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. PEDAGOGS, 70(1), 101-105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>