

**JANGOVAR VA JISMONIY TAYYORGARLIKNING ICHKI ICHKI
ISHLAR ORGANLARI XODIMLARI JANGOVAR SHAYLIGIGA TA’SIRI**

Kdirova Muxabbat Allaniyazovna

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy

tayyorgarlik kafedrası katta o‘qituvchi-murabbiyi

pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

e-mail: gulzaabatova@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: jangovar va jismoniy, sport, yuklama, shaylik, psixologik tayyorgarlik, texnologiya, jismoniy qobiliyat.

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‘chishini 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‘chish shunchalik past darajada bo‘ladi (N.G. Ozolin, V.M. Zatsiorskiy)”.

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‘suvcchi) 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.

Kursant va tinglovchilarning ta'lim va xizmat faoliyati jarayoniga moslashuv bosqichida jismoniy tayyorgarlik jismoniy mashg'ulotlarning umumiy darajasini oshirishga, chidamlilikni, kuch va tezlikni shakllantirish hamda rivojlantirish uchun beriladigan mashqlarni egallashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlarni kompleks metodlar bilan o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy yuklama jismoniy tayyorgarlikning turli shakllarida tez-tez mashg'ulotlar o'tkazish hisobiga orttirib boriladi.

O'z mutaxassisligi bo'yicha malaka va mahoratlar egallanganidan keyin kundalik xizmat vazifalarini bajarishda yoki navbatdagi mashg'ulot boshlanishidan oldin ularni

mustahkamlash bosqichi boshlanadi. Ushbu bosqich ta’limning keyingi bosqichlarini qamrab olib, tinglovchi (kursant) o’rganilgan mashqlarni mustaqil bajara oladigan bo’lganidan so’ng ruxsat beriladi.

Ushbu bosqichda xodimlarning jangovar topshiriqlarni bajarishda ma’naviy-ruhiy sifatlarini jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali oshirish hamda professional darajada shakllanishlariga alohida e’tibor qaratiladi.

Ob’ektiv sabablarga ko’ra, mashg’ulotlarning umumiy soni kamayishi mumkin, biroq jismoniy yuklama o’quv jarayonining jadallashuvi hisobiga ortadi.

Oxirgi bosqichda deyarli barcha kursant va tinglovchilar ixtisoslikka ega bo’lgan mutaxassislar bo’lib yetishadi va ularning jangovar mahoratini takomillashtirish bosqichi boshlanadi. Ushbu bosqichda ular professional vazifalarini eng qiyin vaziyatlarda ham bardosh bilan bajara olishni uddalashlari kerak.

Yuqorida keltirilganlar kursant va tinglovchilarning professional mahoratlarini oshirishning asosiy parametrlari bo’lib, zarurat tug’ilganda ular boshqa ko’rsatkichlar bilan to’ldirilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kdyrova, M., & Abatova, G. (2023). PROFESSIONALLY PEDAGOGICAL PREPARATION OF COUCHES AND ITS IMPROVEMENT WITH THE USE OF EDUCATIONAL TESTS. Modern Science and Research, 2(4), 15–20. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/18813>
2. Kdirova, M. (2023). THE ADVANTAGE OF THE FORMATION OF JUMPING IN THE ORDER CORRESPONDING TO THE TECHNICAL TECHNIQUES (FOR EXAMPLE, VOLLEYBALL). Modern Science and Research, 2(4), 21–27. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/18815>
3. Kdirova, M. A., & Nazarova, G. O. (2016). Professional and pedagogical preparedness of trainers and the possibility of improving it using training tests. In Actual problems of physical culture and sports (pp. 165-170).
4. Kdirova, M. A., & Abatova, G. N. (2021). Press-depressive warm-up as an effective means of adjusting the psychofunctional readiness of athletes for competitions. Academic Research in Educational Sciences, 2.
5. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to’siq qo’yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o’yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg’ulotlari nazariyasi va uslubiylatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b.
6. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of

physical fitness. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ёзги olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayёрlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 587.

8. Abatova N.G., The effectiveness of increasing young volleyball players' hand strength and shuttle speed using game exercises. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ёзги olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayёрlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 397-bet

9. Kdirova M.A., Level of professional and pedagogical training of volleyball coaches. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan

10. XXXII ёзги olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayёрlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 470-bet

11. ИИБ Академиясида жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методикаси. 151б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновация технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024. Чирчиқ.

12. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД. 152 ст. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновация технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024. Чирчиқ.

13. Ёш волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини баҳолаш. 319-320б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновация технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024. Чирчиқ.

14. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбга йўналтириб ўқитишнинг долзарб муоммалари” // “Формы организаци учебных занятий по физической и боевой подготовки курсантов // республика илмий-амалий конференцияси материаллари // ИИБ Академия 27.09.2024 йил.

15. Ҳарбийлар жисмоний тайёргарлигида педагогик хусусиятларнинг ўрни Ички ишлар органлари ходимларининг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини ошириш: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий конференция материаллари. 143-146ст. Тошкент – 2024.

16. “The advantage of developing the skills in accordance with technical methods (in the example of volleyball)” // Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириш журнали илмий мақола.. -2024. 571-574 бетлар 2024 5/2 сан.

17. The impact of physical yeducation in the personal development of police officers. 189-191r. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-2. 21/05/2024. www.pedagogs.uz .

18. Volleyball as a means of developing the physical qualities of cadets of the academy of the republic of Uzbekistan. 184-188 p. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-1. 21/05/2024. www.pedagogs.uz
19. “USA innovation in the modern education system” халқаро журнал // “Methods of improving physical and combat trading in educational institutions of the ministry of internal affairs of the republic of uzbekistan” // илмий мақола . 25.09.2024
20. PEDAGOGS International research journal-65. ISSN:2181-3027.” // “The role of physical education in the universal and professional trading of cadets” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. сентябрь-2024й.68-72 бетлар.
21. PEDAGOGS International research journal-67. ISSN:2181-3027.” // “The mainlaws the development of physical abilities” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. октябрь-2024й.197-200б.
22. The impact of physical education in the personal development of polise officers // Modern education and development.№ 14, Часть -9.Ноябрь-2024г.153-156р