

ИЧКИ ИШАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИНИНГ МАЪНАВИЙ-СИЁСИЙ ҲАМДА ПСИХОЛОГИК ХИСЛАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖАНГОВАР ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ

Нуримов Зафар Раҳманбердиевич

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси

Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси профессори

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Жанговар-жисмоний тайёргарлик шахснинг маънавий ва ғоявий-сиёсий ғазилатлари шаклланишига таъсир қилади, қоидага кўра, булар меҳнатсеварлик, касбий ва ахлоқий сифатларни шакллантириш орқали ифодаланади. Шу билан бирга, у шахс руҳий оламининг кўп томонларига, айниқса, ахлоқий сифатларнинг бир қатор элементлари, яъни жамоа билан яшаш, хизматда бир-бирга ёрдам бериш, қаҳрамонлик, мардлик, жавобгарлик ҳисси, интизомлилик кабиларга ҳам тўғридан - тўғри таъсир кўрсатади.

Калит сўзлар: *жисмоний ва жанговар тайёргарлик, психологик ҳислатлар, жисмоний сифатлар, рефлексия, психологик тайёргарлик, ахлоқий сифатлар.*

Шахсий таркибнинг жанговар шайлигини оширишда жисмоний тайёргарликнинг ролини тушунтириш ходимларда унинг усул ва ҳаракатларини эгаллашга фаол муносабатни шакллантиради, нормативларни бажаришга ундайди, асосийси уларда ўз бурчларини бажариш учун зарур бўлган сифатларни такомиллаштиришнинг муҳимлигини тўғри тушуниш пайдо бўлади.

“ИИО Ходимларининг ҳиссий-иродавий ўзини ўзи бошқариш йўллари ва усуллари эгаллашлари бугунги кунда жуда долзарб вазифадир. Хизмат фаолиятида асаблари мусаҳкамроқ бўлган, рақиб (жиноятчи) билан курашишга яхшироқ шайлана оладиган, нафақат жисмоний ва ақлий имкониятларидан оқилона фойдалана оладиган, балки асабий-руҳий фаоллигини мақбул даражада сақлай оладиган, тезкор-хизмат фаолиятининг мураккаб вазиятларида ўзининг иродавий фаоллигини намоён қила оладиган ходимлар кўпроқ муваффақиятни қўлга киритадилар”

Жисмоний машқлар ёрдамида қийин шароитларда ҳаракат қилишда психологик тайёргарликни ошириш вазифаси ҳам муваффақиятли ҳал қилинади. Психологик тайёргарлик шахсий таркибнинг жанговар ва сиёсий тайёргарлиги билан чамбарчас боғлиқ. У ходимларда мардлик, ўзини қурбон қилишгача бўлган қаҳрамонлик кўрсатишга шай туриш, энг оғир вақтларда ақл билан ҳаракат қилиш, хавфли вазиятларда ижобий руҳий реакцияни намоён қилиш

каби сифатлар шаклланишини таъминлаши керак.

Инсонга хавф туғилганда юқори психологик кучланиш ҳолати вужудга келади ва унинг ҳаракатларида оддий вазиятда бўладиганидан фаркли ўларок, сезиларли ўзгаришлар содир бўлади. Ушбу психологик кучланиш инсон хулқининг мураккаб элементларига салбий таъсир кўрсатади ва у ўзини бошқаришда назоратни йўқотади.

“Қалтис вазиятларда ҳаракатланиш кўпинча томонларнинг бир-бирига бутунлай қарама-қарши мақсадларга эришиш ҳаракатида келиб чиқиши кузатилган. Бунда рақибларнинг ҳар бири ўз ҳаракатларини ҳисобга олиб, ғалабага эришиш учун унга тўсиқлар ва қийинчиликлар яратади. Бунда “рақиб” томонларқандай фикрляпти ва қандай қарорга келяпти, деган масала биринчи ўринга чиқади. Психологияда бундай фикрий фаолият рефлексия, яъни анланган жавоб реакцияси ҳисобланади”.

“Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу-“старт олдҳолат” бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пульс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйқу бузилади ва ҳ.к.). Старт олдҳолати спортчининг малакасига, спортчини мусобақадан олдин ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоқлиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади” (А. Абдуллаев, Ш.Х. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти.).

Спортчиларнинг бундай ҳолати ИИОлари ходимлари билан ҳам жинойтчи, тартиббузарлар билан юзма-юз тўқнашганда, уларни қўлга олиш вақтида юз бериши мумкин. Албатта бундай вазиятда ходим жанговар-жисмоний, руҳий тайёргарликка ҳамда касбига оид кўникма ва малакаларга эга бўлишилозим.

Ходим ўзининг салбий ҳаяжонлари (эмоция)ни бошқариш учун юқори психологик кучланиш билан боғлиқ вазиятларда ўзини тута билиш тажрибаларини эгаллаши керак. Шахс нотаниш вазиятга, айниқса, таваккал билан боғлиқ шароитга тушиб қолганда инсон хулқида издан чиқарувчи омил организмнинг кўпгина тизимлари фаолиятида ортиқча қўзғалишни келтириб чақирувчи ва бошқарувчилик характери касб этувчи тахминий реакцияларнинг ривожланиши ҳисобланади. Бу қўзғалиш ҳаракатларни мақсадли йўналтиришни ташкиллаштиришни қийинлаштиради. Вазиятнинг такрорланишида ёки қайтарилишида тахминий реакция аста-секинлик билан сўниб боради. Ушбу ҳолатдан келиб чиқадиган бўлсак, психологик тайёргарликда асосий жиҳатлардан бири ходимни хизмат фаолиятининг турли вазиятларидаги ҳаракатлари кўникмалари билан таништириш ҳисобланади.

Таълим шароитларини ҳаётдаги аниқ вазиятларга яқинлаштириш ҳар доим муайян методик ва моддий қийинчиликлар билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун

хам ходимларда аниқ хавф туғиладиган шароитларда ҳаракатланиш одатларини ҳосил қилдириш имкониятларини кенгайтириш йўллари қидириб топиш катта аҳамият касб этади. Ана шундай йўللardan бири бир фаолият турида эгалланган малака ва маҳоратларни иккинчисига кўчиришни амалга ошириш учун махсус жисмоний тайёргарлик машғулотларини ташкил қилиш ҳисобланади. Масалан, баландликдан сакраш машқларини қўллаб кўриш мумкин. Бу ерда муайян сакраш ҳаракатлари кўникмаларини шакллантириш муҳим эмас, балки хавф туғилган вазиятлардаги ҳаракатларда кўрқувни ҳис қилмаслик кўникмаларини эгаллаш муҳим ҳисобланади. Бундай вазиятлар доираси қанчалик кенг бўлса, курсант ва тингловчилар шунчалик кўп машғулотлар ўтказади, натижада кўникма ва малакаларни бошқа ҳаракатларга *кўчириш* осон амалга оширилади.

Юқоридагилардан шу нарса келиб чиқадики, психологик тайёргарлик учун асосийси психологик сифатларни ривожлантиришда жисмоний машқларни танлаш эмас, балки машғулотларни методик жиҳатдан расмийлаштириш ҳисобланади. Масалан, машғулотларда чуқурликка ёки пастликка сакрашни қўллашда дадилликни тарбиялаш вазифаси қўйилиши мумкин, бошқа ҳолатда оёқ пайлари кучли бўлишини таъминлаш мақсади қўйилади.

Жисмоний машқлар умумий ва махсус психологик тайёргарликлар учун қўлланилади.

Умумий психологик тайёргарлик учун қўлланиладиган жисмоний машқлар, жанговар ва сиёсий тайёргарликнинг бошқа бўлимлари метод ва усуллари каби, ходимларнинг касбий шаклланиш босқичи ва фаолият йўналишидан қатъи назар, ҳаракатланиши учун зарур бўлган ахлоқий-иродавий сифатларининг шаклланиши ва такомиллаштиришни таъминлаши керак.

Махсус психологик тайёргарлик қўйилган вазифани муваффақиятли бажариш учун қобилият, кўникма ва малакаларнинг мақсадли йўналганлигини фаоллаштириш, қўйилган мақсадга эришишда ишонч ҳисси, етарлича жисмоний куч захирасини яратишни қамраб олади. Ушбу тайёргарлик касбий йўналиш ҳамда профессионал шаклланиш босқичларига қараб турлича бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни қўллаш методикаси ҳам махсус психологик тайёргарликнинг мақсад-манфаатларидан келиб чиққан ҳолда ўзига хос бўлади.

Тингловчи ва курсантлар ёки ходимларнинг профессионал шаклланиши босқичларидан ҳар бирида жисмоний машқлар ёрдамида қуйидаги масалалар ҳал қилинади:

- ўз мутахассислик йўналиши учун муҳим бўлган руҳий хислатларнинг тез ривожланиши;
- мутахассислик йўналиши бўйича муҳим бўлган жисмоний ва руҳий хислатлар ҳамда амалий кўникмаларни тарбиялаш ва такомиллаштириш;
- организм функционал тизимларининг хизмат фаолияти шароитлари ва

ташқи муҳит омилларининг ўзига хос таъсирига мослашуви тайёрилигини яратиш;

- юқори даражада жисмоний шуғулланганлик ҳисобига организмнинг физиологик захираларини ошириш;

- иродавий хислатлар (дадиллик, қатъиятчилик, сабот-матонат, ўз кучига ишонч ва бошқ.)ни тарбиялаш ва такомиллаштириш;

- ўзининг эмоционал ҳолатларини бошқариш, мускулларнинг ортиқча зўриқишини бартараф этиш қобилиятларини пайдо қилиш;

- иш қобилиятининг тез тикланиши, руҳий зўриққанликни бартараф этишни таъминланиши;

- жамоа таркибида ҳаракат қилиш учун муҳим аҳамиятга эга бўлган ижтимоий сифатларни тарбиялаш;

- алоҳида вазиятларда ҳаракат қилиш вақтида ўз кучига ишончни тарбиялаш ва ҳоказо.

Ушбу масалаларни ҳал этишда таълимнинг барча воситалар билан ички ишлар идоралари ходими шахсини шакллантириш, унинг ғоявий чиниққанлигини ошириш, у ҳимоя қилиши ва кўриқлаши лозим бўлган ишнинг, фаолиятнинг тўғрилигига ишонч ҳосил қилишини таъминлашни доимий равишда ёдда тутиш керак.

Ғоявий тарбия масалалари жисмоний тайёргарликнинг назарий машғулотларида бўлгани каби амалий машғулотлар боришида ҳам олдиндан ўйланган ва аниқ режалаштирилган тадбирлар йўли билан ҳал қилинади.

Психологик тайёргарликни курсантлар ва тингловчилар онгига яхши сингдириш учун жисмоний машқларнинг жисмоний тайёргарлик дастурида амалда кўзда тутилган бутун комплексини қўллаш мумкин. Бироқ, бунинг учун машғулотлар ўтказишда қуйидаги бир қатор талабларга риоя этиш зарур:

- шуғулланувчилар ўзлаштириб бўлинган машқларни бажаришларида ҳал қилиши лозим бўлган ўқув вазифаларини мураккаблаштириш;

- асабий-руҳий зўриқиш ҳолатида, ўзини оқлайдиган таваккалчилик ҳолатидаги ишларда тажриба эгаллаш;

- ўқув-жанговар фаолиятга хос бўлган (оловли йўллардан ўтиш, портловчи пакетларни қўллаш, тоғли ҳудудларда машғулотлар ўтказиш ва шунга ўхшаш) омиллар таъсирида жисмоний машқларни бажариш;

- алоҳида шароитлар (узоқ давом этадиган яёв маршлар, катта масофаларга сузиб бориш, нотаниш ҳудудларда ҳаракатланиш ва шу кабилар)да ҳаракатланиш кўникмаларини эгаллаш;

- жисмоний шуғулланганликнинг юқори даражасини ўзлаштириш.

Психологик тайёргарлик масалалари кўриб ўтилар экан, шуни доимо ёдда тутиш керакки, бу жисмоний машқлар ёрдамида ҳал қилинадиган кўплаб

вазифаларининг фақат биригина, холос. Жисмоний тайёргарлик учун ажратилган ўқув вақтининг чегараланганлиги машғулотларнинг умумий тизимида ҳал қилинадиган барча вазифаларнинг чамбарчас боғлиқлигини талаб қилади. Жисмоний тайёргарлик ягона, бир бутун жараён сифатида қаралиши керак, унинг таркибидаги психологик тайёргарлик эса фақатгина илмий билиш усули ҳисобланиб, масалани чуқурроқ ўрганишни таъминлайди.

Жисмоний машқларни методик жиҳатдан тўғри ўргатиш *дидактик принципларга* мувофиқ амалга оширилади. Ушбу принциплар таълим жараёнининг асосий мазмунидан келиб чиқади ва унинг объектив қонуниятларга асосланганлиги акс эттиради. Онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, тизимлилик ва кетма-кетлик, оддийлик, мустаҳкамлик ана шундай принциплардан ҳисобланади. Бундан ташқари, асосий дидактик принципларга таълимда илмийлик ва Ватанга содиқлик ғоялари ҳам киради.

“Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини ифодалайди, унинг аҳамияти жамиятимиз аъзоларини ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофафасига тайёрлашдадир” (А. Абдуллаев, Ш.Х. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти.).

“Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи ижтимоий ҳаётга – ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишини амалга оширадиган ҳар томонлама ривожланган шахсга талабни оширади, ҳар томонлама жисмоний, маънавий ривожланганларни тарбиялаш мамлакат иқтисодиёти ва муҳофафасини таъминлашда муҳим роль ўйнайди.”

Тингловчи ва курсантларнинг *онглилиги ва фаоллиги* жисмоний қобилиятлар ва ҳаракатланиш кўникмаларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда ҳаммасидан кўра самарали натижаларни таъминлайди.

Ушбу принцип талабларини жисмоний тайёргарлик жараёнига татбиқ этиш қуйидагилар асосида эришилади:

- машғулотнинг мақсад ва вазифаларининг аниқ қўйилиши, шунингдек, тингловчи ва курсантларнинг командири ёки ўқитувчи-тренерлари улар олдида қўяётган талабларни англаб етишлари билан;

- ўргатилаётган машқ, усул (ҳаракат)нинг моҳиятини, уларнинг ўрганувчилар организмга таъсирини ва касбий маҳоратни оширишдаги аҳамиятини тушунтириш билан;

- Тингловчи ва курсантларга жисмоний машқларни бажаришдаги ютуқлари ва камчиликларига, жисмоний шуғулланганлик кўрсаткичларининг муайян муваффақиятларига танқидий муносабатда бўлишини тарбиялаш билан;

- бошлиқ ёки ўқитувчи-тренерларнинг доимий равишдаги юқори талабчанлиги, машғулотларни аниқ ташкиллаштириши ва уларни қизиқарли

ўтказиши билан;

- машғулотлар жараёнида оддий мусобақаларни қўллаш билан;
- Тингловчи ва курсантларда ўзининг жисмоний шуғулланганлик ва спортдаги маҳоратлари даражасини оширишга бўлган ижодий ва ташаббускор муносабатларини ривожлантириш билан, уларнинг муваффақиятларини объектив баҳолаш билан, машғулотларга виждонан муносабатда бўлганлиги учун рағбатлантириш билан;
- машқларни мустақил тарзда бажаришлари учун қўшимча вақт бериш билан.

Таълимнинг кўргазмалилиги ҳар қандай билиш жонли кўриш, мушоҳада қилиш билан, сезиш ва идрок қилиш орқали бошланади, деган ақидага асосланади. Бизни ўраб турган дунё ҳақидаги кўпгина маълумотларни инсон кўриш ёрдамда олади, бироқ «кўргазмалилик» тушунчасига нафақат кўриш орқали қабул қилиш, балки эшитиш, ҳаракатланиш каби ташқи таассуротларни қабул қилиб олувчи ва анализ қилувчи органлар ҳам киради. «Кўргазмалилик» принципида таълим жараёнида образли ва мантикий фикрлашнинг диалектик бирлиги ифодаланади.

Таълимнинг кўргазмалилиги ўрганилаётган машқни намунали тарзда кўрсатиш билан, уларни қисқа, равон ва образли тушунтириш ҳамда бажариш техникаси ҳақидаги йўл-йўриқлар бериш билан, плакатлар, схемалар, расмлар, кинофильмлар ва бошқа кўргазмали воситаларни қўллаш орқали таъминланади.

Фойдаланилган адабийтлар:

1. Под ред. А.А. Гужаловского Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 24-36, 71-102, 160-166 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – С. 323-324.
3. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ.культ. /Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 211-214.
4. Ф.А. Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Тошкент. 2004. – Б. 180-190.
5. Ю.М. Юнусова Теория и методика физической культуры. Учебник. Ташкент. 2007. – С. 227-229.
6. А. Нормуродов Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Тошкент. 2011. – Б. 121-123.
7. В.М. Саидов. Спорт тиббиёти. – Т.: “Фан ва технология”, 2013, – С. 393-396.
8. З.Р. Нуримов Рукопашный бой. Учебное пособие. Т.: Академия МВД Республики Узбекистан, 2014. – С. 116-119.
9. 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>

10. 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>