

## ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИДА ЖАНГОВАР ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИ

*Мирзахалилов Аббор Хабируллаевич*

*ИИВ Академияси Жанговар ва жисмоний тайёргарлик*

*кафедраси катта ўқитувчи-мураббийи*

*e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

**Аннотация:** Жанговар ва жисмоний тайёргарлик Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги тизимида таълим-тарбиянинг асосий бўғинларидан бири ҳисобланади. Айти пайтда, бўлим ва бўлинмаларнинг жанговар тайёргарлиги тизими таркибига кириб, унинг асосий элементларидан бирини ташкил қилади, шунингдек, ходимларни, тингловчи ва курсантларни тарбиялаш ва ўқитишнинг муҳим ҳамда ажралмас қисми саналади.

**Калит сўзлар:** *жисмоний тайёргарлик, жанговар тайёргарлик, таълим-тарбия, спорт, жисмоний сифатлар, курсант-тингловчилар.*

Жанговар ва жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифаларидан бири ички ишлар органлари ходимларини ва ИИВ Академиясида таҳсил олаётган тингловчи ва курсантларни касбий фаолиятида экстремал вазиятларга, жиноятчиликнинг олдини олишга ҳамда террорчилик ва кўпоровчилик ҳаракатларига қарши курашишга тайёрлашдир.

Тизимни ташкил қилувчи асосий омил бўлиб, ички ишлар органлари ходимлари, тингловчи ва курсантларнинг жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган талаблар асосида шаклландиган жисмоний тайёргарликнинг мақсади ҳисобланади. Ушбу мақсадлар хизмат бўйича мажбуриятларни муваффақиятли бажариш учун зарур бўлган сифатлар ва шахсий таркиб касбий фаолиятининг ўзига хосликларидан келиб чиқади. Касбий фаолиятнинг бу ўзига хосликларига жисмоний ва руҳий зўриқиш, фаол ҳаракатланиш тартиби, ҳар хил тоифадаги шахслар билан мулоқот, хизмат муддатлари ва бошқа шу каби касб билан боғлиқ омилларни киритиш мумкин.

Албатта, ички ишлар органларининг йўналишларига қараб ходимларда шаклланган жисмоний сифатлар ва кўникмалар, хизмат мажбуриятларидан келиб чиққан ҳолда, турлича шаклланади.

Жанговар ва жисмоний тайёргарликнинг мақсади ўзида ходимларнинг қурол ва махсус техникани бошқара олиш, уларни ҳар хил вазиятларда самарали қўллаш, жисмоний, асабий-руҳий зўриқиш ва хизмат фаолиятининг турли хил салбий омилларга бардош беришда жисмонан тайёр бўлишни камраб олади.

Жанговар ва жисмоний тайёргарлик ИИИлари ходимлари тайёргарликларининг асосий қисми ҳисобланиб ички ишлар ходимларининг ҳаёти ва фаолиятида муҳим ўрин тутди. Жанговар ва жисмоний тайёргарлик машғулотлари ходимларнинг саломатлигини яхшилашга, иродасини мустаҳкамлаб, эпчил ва чаққон ҳаракат қилишга, ўзини ўзи бошқара олишга ўргатади, хушёрлиги, идроки, матонати ва жипслигини шакллантириб, уларни хизмат интизомга қатъий риоя қилишга ундайди.

Хизматни ўташ вақтида хар-хил ноқулай, экстремал вазиятлардан тўғри қарор қабул қилиб чиқиб кетиш ИИВ ходимларидан мустаҳкам ирода ва катта кучни талаб этади. Бу эса ички ишлар идоралари ходимлари, тингловчи ва курсантларда жанговар - жисмоний тайёргарлик юқори даражада бўлиши лозимлигини тақозо этади. Техника ва технология ривожланган ҳозирги кунда ички ишлар бўлинмалари замонавий қуроллар билан таъминланган ва уларни жангда моҳирона қўллаш учун жисмоний тайёргарлик юқори даражада бўлиши лозим. Бир сўз билан айтганда, жанговар-жисмоний тайёргарлик машғулотларисиз жиноятларнинг олдини олиш, жиноятчиликка қарши кураш ва жамоат хавфсизлигини таъминлашда муваффақиятга эришиб бўлмайди.

Тўпланган тажриба ва амалиётдан маълум бўлишича, тингловчи ва курсантлар, қолаверса, ички ишлар органлари ходимлари юқори даражадаги жанговар ва жисмоний тайёргарликга қуйдагиларни амалга ошириш орқали эришишлари мумкин:

- жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асослари тўғрисида тасаввурга эга бўлиш;
- жисмоний тайёргарликдан машғулотларни ташкиллаштириш ва ўтказиш бўйича назарий билимларга эга бўлиш;
- жисмоний маданиятни ўзлари онгида шакллантиришлари;
- чидамлик, куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик каби қобилиятларни доимий равишда ривожлантириб бориш;
- психологик чидамлик, ирода, ўз кучига ишонч ва довуракликни шакллантириш ҳамда жанговар тайёргарлик бўйича ҳосил қилинган кўникма ва малакалардан тўғри фойдаланиш;
- организмни жисмонан ҳар томонлама уйғун тарзда ривожлантириш, ҳаракат фаолиятини юқори даражага кўтариш ҳамда соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш;
- касбий-амалий тайёргарликка йўналтирилган кўникма ва малакаларни мужассамлаштириш;
- шахсий ва умумий гигиенаси талабларини бажариш;
- жисмоний сифатларни ривожлантирувчи восита ва услубларни қўллаш;
- ўрганилаётган усул ва ҳаракатларни амалда бажариш;

- касбий-амалий жисмоний тайёргарлик назорат талабларини бажара олиш;
- қуролсиз ҳимояланиш усуларини ўзлаштириш;
- қуролланган ва қуролсиз жиноятчини қўлга олишда кураш, қўл жанги усуллари техникасини ва уларни қабул қилинган халқаро ҳуқуқий нормаларига асосида қўллашни таъминлаш;
- сузиш, чўкаётганларни қутқариш ва биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш усулларининг амалий малака ва кўникмаларини ўзлаштириш;
- ўзлаштирилган барча билим, кўникма ва малакаларни амалий фаолиятда тўғри қўллай билиш.

Жанговар-жисмоний тайёргарликнинг бошқа предметлари билан алоқаси унинг махсус йўналганлигида намоён бўлади.

Жисмоний тарбиянинг махсус йўналганлиги ички ишлар органларининг ҳар бир мутахассислиги учун ўта муҳим бўлган амалий кўникмаларни ҳамда жисмоний, руҳий ва ўзига хос махсус сифатларни шакллантириш ва такомиллаштиришни таъминлайди. Шундан келиб чиққан ҳолда ички ишлар идораларининг айрим бўлинмалари шахсий таркиби учун махсус вазифалар ҳам белгиланади. Махсус (касбий) йўналганлик жанговар-жисмоний тайёргарликнинг барча тизимига кириб бориб, жисмоний машқларни танлашда, жисмоний тайёргарлик шакллариининг мазмунида, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикасида ўз аксини топиши керак.

Жанговар-жисмоний тайёргарликнинг бошқа предметлари билан алоқаси унинг махсус йўналганлигида намоён бўлади.

Жанговар-жисмоний тайёргарликнинг махсус йўналганлиги ички ишлар органларининг ҳар бир мутахассислиги учун ўта муҳим бўлган амалий кўникмаларни ҳамда жисмоний, руҳий ва ўзига хос махсус хислатларни шакллантириш ва такомиллаштиришни таъминлайди. Шундан келиб чиққан ҳолда ички ишлар идораларининг айрим бўлинмалари шахсий таркиби учун махсус вазифалар ҳам белгиланади. Махсус (касбий) йўналганлик жисмоний тайёргарликнинг барча тизимига кириб бориб, жисмоний машқларни танлашда, жисмоний тайёргарлик шакллариининг мазмунида, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикасида ўз аксини топиши керак.

Бундан ташқари, жисмоний тайёргарликнинг махсус йўналганлигида ўзига хос талаблар бўлиб, уларда шахсий таркиб томонидан бажариладиган вазифанинг характери, хизмат олиб бориладиган ҳудуднинг иқлими ва географик жойлашуви, ходимлар таркибининг ўзига хосликлари ва бошқа омиллар ҳисобга олинади.

Жанговар-жисмоний тайёргарлик тизимида *норматив талаблар* муҳим элементлардан бири ҳисобланади, чунки норматив талаблар даражаси қўйилган



вазифаларни ҳал қилишга мос келиши керак. Шахсий таркибнинг жисмоний жиҳатдан тайёргарлигини текшириш норматив талабларни бажариш орқали аниқланади. Текширув натижалари ИИИ раҳбарларига жисмоний тайёргарлик олдида қўйилган вазифаларнинг қай даражада ҳал қилинганлигини кўрсатиш ҳамда келажакда жанговар тайёргарликнинг ушбу муҳим йўналиши бўйича ишларни режалаштиришга асос бўлиши лозим.

Жанговар-жисмоний тайёргарликнинг олдида қўйилган вазифаларини ҳал қилиш жараёнида жисмоний машқлар билан биргаликда табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари (куёш, ҳаво, сув) ва гигиеник талабларга риоя қилиш уйғунликда қўлланилади.

Жисмоний машқ (усул) – жанговар-жисмоний тайёргарликнинг ўзига хос махсус воситаси. У ўзида жанговар-жисмоний тайёргарликнинг умумий ва махсус вазифаларини ҳал қилиш учун қўлланиладиган ҳаракат ва ҳодисаларни ҳамда ходимларнинг руҳий сифатларини ривожлантиришни акс эттиради.

Жисмоний машқларни умумий белгиларига кўра қуйидаги гуруҳларга ажратиш (таснифлаш) қабул қилинган: жисмоний қобилиятларни ривожлантириш (чидамлик, куч, чаққонлик, тезлик) афзалликларига кўра; тузилишига кўра – циклли (юриш, югуриш, сузиш), ациклли (қўл жанги усуллари, кураш, бокс) ва аралаш (спорт ўйинларидаги ҳаракат, югуриб келиб баландликка сакраш); мушаклар фаолияти тавсифига кўра – динамик (динамика асосида бажариладиган барча машқлар) ва статик (брусда таянишдаги бурчак, юкни ушлаб туриш ва ҳоказо); турли мушак гуруҳлари (қўл, бўйин, бел)ни ривожлантиришдаги афзалликларига кўра.

Жисмоний машқлар умумий ҳаракатлантирувчи кўникмалар, уларнинг асосида ётувчи белгилари бўйича гуруҳлаштирилиши мумкин. Жанговар ва жисмоний тайёргарликда бундай гуруҳ машқларини бўлимлар ёки қисмлар деб аташ қабул қилинган. Уларга гимнастика, тўсиқларни енгиб ўтиш, қўл жанги, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва бошқалар киради.

“Енгил атлетика воситаларига – югуриш машқлари, улоқтиришлар, сакраш машқлари; акробатика, шу жумладан амалий гимнастика воситалари; сузиш; спорт ўйинлари; спорт якка курашлари – қўл жанги, самбо, жанговар самбо, бокс, кикбоксинг ва бошқалар; турли тўсиқларни енгиб ўтиш йўлаги.”

Машқлар инсонлар организмига турлича таъсир кўрсатади. Улар организмнинг функционал фаолиятига тўғридан-тўғри таъсир қилади, мушакларнинг иш қобилияти ошишини таъминлайди. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида марказий асаб тизими функцияси, нафас органлари фаолияти, қон айланиш тизими такомиллашиб боради, модда алмашинуви, ички секреция безлари ва бошқа вегетатив соҳалар фаолияти яхшиланади, суяк тўқималарининг мустаҳкамланиши амалга ошади, мушаклар

ривожланади. Машқларни тўғри танлаш жасурлик ва қатъиятлилик, ташаббускорлик ва топқирлик, тиришқоқлик ҳамда қатъийлик ва бошқа шу каби психологик сифатларни муваффақиятли ривожлантириш имконини беради. Жисмоний машқлар таъсири остида шуғулланувчиларнинг соғлиги мустаҳкамланади, организмнинг чиниқиши амалга ошади.

Жисмоний тайёргарлик организмга тўғридан-тўғри (махсус) таъсир кўрсатишдан ташқари, у организмнинг ташқи оламнинг бир қатор салбий омилларига қарши бевосита кураша олиш барқарорлигини таъминлайди. Масалан, ҳаракатдаги иш қобилиятини юқори темпда ушлаб туриш учун доимий равишда бажариладиган машқлар инсоннинг меҳнат ва жанговар фаолиятига бевосита таъсир кўрсатувчи турли инфекциялар, паст ҳаво босими, нурланиш, бир қатор захарли моддалар ва бошқа салбий омилларга қарши тура олишини таъминлайди ҳамда оширади.

Жисмоний тайёрланганлик даражасининг юқори чўққисига, муваффақиятга эришиш *жисмоний машқ (усул)лар техникаси*ни эгаллашни талаб қилади. Жисмоний машқлар техникаси деганда, юқори натижаларга эришиш учун машқларни бажаришнинг бир қадар рационал, самарали усуллари тушунилади. Жисмоний машқлар техникасини эгаллаш ички ишлар органлари ходимларига кам энергия сарф қилиб, ўз кучларини сақлаган ҳолда ҳаракат қилиш ва вазифаларини самарали бажариш имконини беради.

Жисмоний машқлар техникасида ҳаракатлар шакли ва унинг табиати (мазмун)ни фарқлаш қабул қилинган.

*Ҳаракатлар шакли* шуғулланувчининг муайян ўзгаришларидаги ўзаро боғлиқликларда, унинг кўл, оёқ, бош ва танаси ўзгаришлари ва ҳолатларида ифодаланади. Бунда ҳаракатларнинг ташқи кўриниши – бадан ва унинг қисмлари ҳаракат йўналиши, ҳолати билан, ҳаракат амплитудаси билан, тезлик, темп, ритм ҳамда ҳаракат уйғунлиги каби асосий элементлар билан белгиланади.

Тана ҳолати одатда атрофдаги предметлар ёки спорт снарядларига муносабатга кўра аниқланади. У горизонтал ёки вертикал бўлиши мумкин. Бундан ташқари, бошланғич, оралик ва охириги ҳолатлар фарқланади. Ҳаракат йўналиши тана ва унинг қисмлари ўзгариши билан ёки шуғулланувчининг атрофдаги предмет (снаряд)ларга муносабати ўзгаришига кўра тавсифланади. Ҳаракат куйидагилар билан тавсифланади: ҳаракат амплитудаси – тана қисмларининг оғиш катталиги ёки шуғулланувчининг спорт снаряди ўқи (ос)дан оғиш даражаси билан; тезлик – тана ёки унинг қисмлари билан босиб ўтилган йўлга қанча вақт сарфланганлиги билан; темп – бир хил ҳаракатларнинг вақт оралиғида қайтарилиш частотаси билан (масалан, эшкак эшиш темпи – минутига 30 марта); ритм – жисмоний машқларни бажаришда ҳаракатлар комплекси муайян кема-кетликда қайтарилиши билан ва ҳоказо.

**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 Ақром 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 Ақром 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>

