

ЖАНГОВАР ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК – УНИНГ ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИ ТАЙЁРГАРЛИГИДАГИ РОЛИНИНГ ОРТИБ БОРИШИ ВА КЎНИКМА, МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ОМИЛИ

Бўтаев Исроил Назирович

ИИВ Малака ошириш институти Касбий тайёргарлик факултети

Жанговар ва жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Жисмоний чиниққанлик ходимларнинг хизмат фаолиятига сезиларли таъсир кўрсатади. Бу, биринчидан, ходимларнинг хизмат малакаларини ҳамда организмнинг ноқулай вазиятларда салбий омилларга қарши барқарорлигини оширишда, иккинчидан, уларнинг маънавий-сиёсий ҳамда психологик сифатларини мустаҳкамлашда намоён бўлади.

Калит сўзлар: жисмоний сифатлар, жанговар ва жисмоний тайёргарлик, куч сифатлари, жисмоний сифатлар, кўникма ва малака.

Шахсий таркибнинг иш қобилияти сақланиши ва махсус касбий сифатларининг шаклланишини таъминлашда жисмоний тайёргарлик муҳим ўрин тутиб, ходимлар жанговар тайёргарлигини ушлаб туришнинг асосий элементларидан бири ҳисобланади.

Жисмоний чиниққанлик ходимларнинг хизмат фаолиятига сезиларли таъсир кўрсатади. Бу, биринчидан, ходимларнинг хизмат малакаларини ҳамда организмнинг ноқулай вазиятларда салбий омилларга қарши барқарорлигини оширишда, иккинчидан, уларнинг маънавий-сиёсий ҳамда психологик сифатларини мустаҳкамлашда намоён бўлади.

Жисмоний ва жанговар тайёргарлик ҳозирги пайтда ички ишлар органлари ходимлари маҳоратининг асосий элементи сифатида кўриб чиқилар экан, ушбу соҳа идоралари бўлим ва бўлинмаларининг, ходимларининг ўз олдиларига қўйилган вазифаларни олий даражада ва сифатли бажаришларида етакчи омил ҳисобланади. Шу боис ҳам барча тоифадаги раҳбарларнинг жисмоний тайёргарликнинг ҳар қандай бўлими ёки элементининг хизмат вазифаларини бажаришдаги аҳамиятини баҳолашга бўлган интилиши тушунарли ҳолдир.

Жанговар-жисмоний тайёргарликнинг хизматга юқори даражада тайёргарликни ушлаб туришдаги аҳамияти ички ишлар органлари хизмат фаолиятининг характери ва усуллари билан доимий равишда чамбарчас боғлиқ. Бу, ўз навбатида, бўлим ва бўлинмаларнинг ихтиёрида бўлган куч ва воситалар, уларнинг бажарадиган вазифалари билан ҳам узвий боғланган.

Ходимларнинг хизмат малакалари ҳолатига жанговар-жисмоний

тайёрланганлик даражасининг таъсири ҳақидаги масалани кўриб чиқиш ушбу таъсирнинг амалга оширилиши механизмини тушунмасдан мумкин эмас. Кўп сонли тадқиқотларда исботланишича, ушбу механизм асосида инсоният фаолиятининг бир соҳасида шаклланган малака ва кўникмаларнинг бошқа соҳада эгалланган малака ва кўникмалар натижасига кўчириш ёки ўтказиш ҳодисаси ётади. Бу кўчириш ҳаракатлари тузилиши бўйича бир-бирига яқин бўлган, масалан, турли хил жисмоний машқлар, шунингдек, бир-биридан узоқ бўлган машқлар орасида амалга оширилиши мумкин.

Кўчириш ҳодисаси, психологиядан фарқли равишда, жисмоний тайёргарликка мувофиқ нафақат малакаларга нисбатан, балки жисмоний қобилиятларга нисбатан ҳам кузатилиши мумкин. Олдиндан айтиб қўйиш лозимки, жисмоний қобилиятлар ёки ҳаракатлар малакасини соф ҳолда кўчишини кузатиш амалий жиҳатдан мумкин эмас. Чунки улар ҳар қандай машқни бажаришда биргаликда қўлланилади ва тренеровкалар натижаси малакаларга боғлиқ бўлгани каби жисмоний қобилиятларга ҳам боғлиқ.

Компьютер техникаси ва технологияларнинг ривожланиши натижасида ушбу техникалар билан ишловчи операторлик йўналишидаги ходимлар сонининг ортиши жисмоний шуғулланганлик билан ушбу фаолият ўртасида кўчириш механизмларини махсус кўриб чиқишни талаб қилади. Унда интеллектуал ҳаракатлар компоненти муҳим бўлиб, жисмоний куч ишлатиш кўп талаб қилинмайди. Бу ерда кўчиришни амалга оширишнинг икки йўлини кўрсатиш мумкин. Бир томондан, юқори даражада жисмоний шуғулланганлик касбий чидамлилиқнинг зарур физиологик базасини таъминлайди, бошқа томондан эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида, табиийки организмнинг вегетатив (ўсувчи) тизимлари фаолиятини таъминлаш механизми кучли босим остида шаклланади. У интеллектуал иш жараёнида муҳим қарорлар қабул қилиш вақтида, жавобгарлик ҳисси юқори бўлган топшириқларни бажаришда юзага чиқади ва психологик зўриқиш билан боғлиқ бўлади.

Кўчириш ҳодисасини режалаштиришда ҳар доим жисмоний қобилиятларнинг ривожланиши ва ҳаракатланиш малакалари эгалланишининг қайси даражасида уларнинг бошқа фаолият шакллариغا ижобий таъсири самарали бўлиши мумкинлиги тўғрисида савол туғилади. Кўплаб тадқиқотлар таҳлили айрим объектив қонуниятларга таъриф бериш учун асос бўлади.

Далилларнинг кўрсатишича, кўчириш ёки ўтказиш фаолиятнинг асосий турларида ҳаракат кўникмалари ва малакалари шаклланишининг дастлабки босқичларида осон амалга оширилади. Профессional ҳаракатлар ва жисмоний машқларни бажариш малакаларини эгаллаб бориш жараёнида улар ўртасидаги алоқа аста-секинлик билан «ювилиб кетади» ва йўққа чиқади.

Жисмоний машқлар ёрдами билан асосий профессионал малака ва

маҳоратлар эгалланганидан кейин толиқиш ва чарчашда малака тизимининг сақланиш шароитлари ва турғун иш қобилиятининг физиологик базасини шакллантириб, кўчиришларнинг кенг доирада амал қилишини таъминлаш мумкин. Айнан шу билан экстремал вазиятларда тажрибали ходимнинг фаолиятига жисмоний тайёрланганликнинг таъсирини тушунтириш мумкин. Жисмоний тайёргарликнинг фарқи организмнинг узоқ чўзилган оғир хизматдан кейинги тикланиш жараёнида ҳам ўзини кўрсатади.

Ўқитувчи кўчириш ходисасининг барча объектив қонуниятларини ҳисобга олган ҳолда шахсий таркиб учун жисмоний тайёргарликнинг мазмунини шакллантиришда қуйидагиларни назарда тутиши керак:

– жисмоний қобилиятларнинг ривожланиши ва ҳаракат кўникмалари эгалланганлигининг мавжуд даражаси қандай қилиб қурол ва техника билан ҳаракат қилиш натижаларига таъсир қилади;

– жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний қобилиятларнинг ривожланишни қайси йўналишда ва қай даражада ошириш профессионал маҳорат ва малакаларни эгаллаш ҳамда ўқув-жанговар топшириқларни бажаришга таъсир қилади.

Жисмоний тайёрланганлик омилининг таъсири ички ишлар органларининг барча хизмат йўналишларига хосдир. Ҳаракат кўникмалари жамғармасининг етарлича мавжудлиги, фаолият усулларининг бирдан иккинчисига тез ва самарали ўтиш қобилияти – автоматлаштирилган тизим оператори иши ишончилигининг муҳим шarti ҳисобланади. Жисмоний шуғулланганликнинг юқори даражаси ходимларнинг вазиятни тез баҳолаш, қийин шароитларда дарҳол қарор қабул қилиш қобилиятларини сезиларли даражада оширади.

Тўғри ташкил қилинган ва ўтказилган жисмоний тайёргарлик жанговар ўқиш жараёнини жадаллаштиради. Шахсий таркибнинг кўп кунлик ўқиши (учения)нинг вақт сарфи ҳисоблаб чиқилганда шу нарса аниқланганки, ходимларнинг фаол ҳаракати муайян жисмоний юклама (нагрузка) ва руҳий зўриқиш билан боғлиқлиги машғулотга кетган бутун вақтнинг 60 фоизига етади, ухлаш учун 20 фоиздан кўп бўлмаган вақт сарфланади. Албатта, бундай қийинчиликларни жисмоний машғулотлар билан шуғулланган одамгина енгиб ўтади. Жисмоний тайёрланганликнинг паст даражаси ички ишлар органлари бўлим ва бўлинмаларининг, қолаверса, ҳар бир ходимнинг махсус топшириқларни самарали бажаришига салбий таъсир қилади. Бу, асосан, ҳаракатларнинг сусайиши, ҳаракат қилишнинг ноаниқлиги, иш қобилияти ва чидамлиликнинг беқарорлигида намоён бўлади. Яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган ходимнинг иш қобилияти узоқ давом этган оғир вазифалардан сўнг ҳам деярли ўзгармайди, яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлмаган ходимларда эса аксинча, иш қобилияти биринчи суткадан кейин 35-40% га камаяди.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида олинган юқоридаги маълумотларнинг кўрсатишича, жисмоний шуғулланганлик даражаси ходимлар томонидан топшириқларни бажариш тезлиги ва аниқлигига сезиларли таъсир кўрсатади.

Аъло даражадаги соғлиқ ва жисмоний шуғулланганлик бир қатор мураккаб вазифаларни бир вақтда бажаришда кучлар мувозанатини тенг тақсимлаш ҳамда тез ва аниқ қарор қабул қилишда ёрдам беради, эмоционал турғунликни сақлайди.

Шундай қилиб, илмий тадқиқотлар натижалари ҳамда ички ишлар органларининг бўлим ва бўлинмаларида тўпланган тажриба шундан гувоҳлик берадики, жисмоний тайёргарлик жамоат тартибини сақлаш ва жинойтчиликка қарши курашнинг барча йўналишларида шахсий таркибнинг жанговар маҳоратини оширишнинг муҳим воситаси сифатида майдонга чиқиб, ходимларнинг профессионал билимлари даражасининг кўрсаткичи ҳисобланади. Жанговар-жисмоний тайёргарликнинг роли, аввало, нафақат жисмоний, балки ақлий иш қобилиятини сақлаш ва ошириш, уларнинг оғир меҳнатдан кейин жуда қисқа фурсатда бошланғич ҳолатига қайтишида намоён бўлади. Шу сабабли ички ишлар идоралари ходимлари ҳар қандай шароитда, эгаллаган жисмоний тайёргарликларини самарали ва ишончли қўллаган ҳолда олдиларига қўйилган вазифаларни тез, чаққон ва муваффақиятли амалга оширадилар.

Жанговар-жисмоний тайёргарлик касбий таълим самарадорлигини оширишнинг муҳим воситаларидан ҳисобланади. Шу билан бирга, амалиётнинг кўрсатишича, унинг таъсири ходим касбий шаклланишининг барча босқичларида сезилиб туради ва ёрдам беради.

Мутахассисликни эгаллаш муддатларининг чегараланганлиги касбий таълим учун ўзига хос ҳисобланади ва шу билан боғлиқ ҳолда курсант ва тингловчиларнинг иқтидорини, талантини жуда тез аниқлаш зарурати вужудга келади. Шунинг учун ҳам ички ишлар идоралари хизматидаги кирувчилар таълимига дастлабки профессионал танлов тизими кенг жорий қилинган. Бу тизим, қоидага кўра, айрим ижтимоий-демографик ўзига хосликлар, тиббий кўрсаткичлар, касбий жиҳатдан муҳим бўлган руҳий физиологик сифатлар бўйича танловни қамраб олади. Шунингдек, ўқишга номзодларнинг жисмоний тайёрланганлиги ва спорт борасидаги тажрибалари уларнинг касбга яроқлилиги ҳақида маълумот беради. Бу шу билан изоҳланадики, ҳар бир мутахассислик йўналиши шахсий таркиб олдида касбий таълимда муваффақиятларга эришиш учун эгаллашлари лозим бўлган жисмоний хислатлар, ҳаракатланиш кўникмалари ва маҳорати бўйича ўз талабларини қўяди.

Машғулотларнинг таъсирига қарамасдан, тингловчи-курсантларда жисмоний тайёргарликнинг яхшиланиб бориши рўй беради. Уларнинг, яъни машғулотларнинг бошланғич даражасини текширишни касбий танлов тизимида

кўллаш зарур. Бу бир қанча сабабларга кўра мақсадга мувофиқдир.

Биринчидан, кўпгина тадқиқотларда аниқланишича, жисмоний хислатлар ва ҳаракат кўникмалари тузилишини ташкил қилувчи параметрлар орасида шундайлари борки, уларнинг ривожланиш даражаси генетик жиҳатдан олдиндан белгиланади. Масалан, чидамлилиқ хислатлари ривожланишини лимитловчи кислород билан тўйинганлик кўрсаткичларига ирсий омилларининг таъсири ҳақида маълумотлар олинган. Мускул пайлари таркиби, агар таҳлил (анализ)лар пайларнинг юқори солиштирма оғирлигини кўрсатса, тезлик хислатлари ривожланиши имкониятларини белгилайди.

Иккинчидан, 18 ёшга келиб ўсмирларда жисмоний қобилиятлар ва ҳаракат кўникмалари тузилишининг шаклланиши амалий жиҳатдан тўхтабди, шунинг учун ҳам кўпгина ходимларда жисмоний тайёргарлик даражаси нисбати дастлабки текширувдаги каби сақланиб қолади. Тингловчи-курсантларнинг жисмоний тайёрланганлиги таҳлили шуни кўрсатадики, кимки ўқишга киргунча спорт билан шуғулланган ёки ўқиш бошланишидаги текширувларда яхши натижаларни кўрсатган бўлса, уларда жисмоний тайёргарлик даражаси яхши бўлади.

Учинчидан, касбий таълимнинг жуда қисқа вақти давомида жисмоний тайёрланганлик ҳолатига таъсир кўрсатиш имконияти чегараланган. Шу боис жисмоний тайёргарлиги бўйича танлов шахсий таркибнинг ўқув иш қобилиятини ошириб, машғулотларда толиқишни камайтириш имконини беради.

Шахсий таркибнинг жисмоний тайёрланганлик даражаси бўйича танлови касбий таълим натижаларига ижобий таъсир кўрсатишига жанговар тайёргарлик амалиётидан кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Ўтказилган кўплаб тадқиқотлар ўқишга қабул қилинганларнинг жисмоний тайёрланганлик даражаси, қоидага кўра, назарий фанлар бўйича кириш имтиҳонларини топшира олмаганларникига қараганда анча юқори эканлигини кўрсатади. Ўқув юртини аъло даражада яқунлаган битирувчиларнинг ҳам жисмоний тайёргарлигининг бошланғич даражаси юқори эканлиги аниқланган.

Ҳарбийлаштирилган ўқув юртларига номзодларнинг жисмоний тайёрланганлигини мажбурий синовдан ўтказиш орқали текшириб қабул қилиш, юқоридаги ижобий кўрсаткичларни инобатга олган ҳолда, қоида тариқасида киритилган.

Мослашув муддатларини қисқартириш воситаларидан бири таълимнинг дастлабки босқичларидан жисмоний тайёргарликни аниқ бир мақсадга йўналтирилган ҳолда ташкил қилиш ҳисобланади. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган курсант ва тингловчиларда мослашув таълимнинг дастлабки чорагида яқунига етади. Бундай натижа яна шу билан изоҳланадики, жисмоний қобилиятлар ривожининг юқори даражаси ўсмир

организмининг янги меҳнат ва турмуш шароитига мослашиб кетишини таъминлайди. Таълимнинг дастлабки кунлари профессионал тайёргарлик даражаси тингловчи (курсант)лар ўртасида фарқланмаса-да, бироқ ҳаракат тажрибаси, жисмоний жиҳатдан бардошлилик биринчи планга чиқади ва спорт бўйича яхши тайёргарликка эга бўлган ўсмирлар бошқаларга намуна бўладилар.

Курсант ва тингловчиларнинг таълим ва хизмат фаолияти жараёнига мослашув босқичида жисмоний тайёргарлик жисмоний машғулотларнинг умумий даражасини оширишга, чидамликни, куч ва тезликни шакллантириш ҳамда ривожлантириш учун бериладиган машқларни эгаллашга йўналтирилган бўлиши керак. Машғулотларни комплекс методлар билан ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний юклама жисмоний тайёргарликнинг турли шаклларида тез-тез машғулотлар ўтказиш ҳисобига орттириб борилади.

Ўз мутахассислиги бўйича малака ва маҳоратлар эгалланганидан кейин кундалик хизмат вазифаларини бажаришда ёки навбатдаги машғулот бошланишидан олдин уларни мустаҳкамлаш босқичи бошланади. Ушбу босқич таълимнинг кейинги босқичларини қамраб олиб, тингловчи (курсант) ўрганилган машқларни мустақил бажара оладиган бўлганидан сўнг руҳсат берилади.

Ушбу босқичда ходимларнинг жанговар топшириқларни бажаришда маънавий-руҳий сифатларини жисмоний тайёргарлик воситалари орқали ошириш ҳамда профессионал даражада шаклланишларига алоҳида эътибор қаратилади.

Объектив сабабларга кўра, машғулотларнинг умумий сони камайиши мумкин, бироқ жисмоний юклама ўқув жараёнининг жадаллашуви ҳисобига ортади.

Охириги босқичда деярли барча курсант ва тингловчилар ихтисосликка эга бўлган мутахассислар бўлиб етишади ва уларнинг жанговар маҳоратини такомиллаштириш босқичи бошланади. Ушбу босқичда улар профессионал вазифаларини энг қийин вазиятларда ҳам бардош билан бажара олишни уддалашлари керак.

Юқорида келтирилганлар курсант ва тингловчиларнинг профессионал маҳоратларини оширишнинг асосий параметрлари бўлиб, зарурат туғилганда улар бошқа кўрсаткичлар билан тўлдирилиши мумкин.

Жисмоний тайёргарлик иссиқ иқлим шароитида ҳам ходимларга бир қадар турғун иш қобилиятини таъминлаши мумкин. Жисмоний машқларни, айниқса, чидамликка йўналтирилган машқларни бажариш жараёнида организмда ҳаракатланиш фаолиятини энергия билан таъминлашнинг тежамкор механизми шаклланади. Бу бир хил мушаклар юкланишини бажаришда шуғулланишни ошириш билан ички иссиқлик маҳсулоти пасаяди ва юқори температурада организмнинг қизиш ҳолати кечроқ бошланади деганидир.

Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланишда асосий эътиборни

курсант ва тингловчиларнинг ҳар қандай об-ҳаво шароитларига мослаша олиш кўникмаларини шакллантиришга қаратиш талаб қилинади. Жисмоний тайёргарлик организмни чиниқтириш ва фаол ҳаракатланиш камчиликларини тўлдириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебник под ред. Т.Ю. Круцевич. 2 том. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 б.
3. Теория и методика физической культуры. Учебник под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 б.
4. Теория спорта /Под ред. В.Н.Платонова. – Киев, 1987. – 422 б
5. Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich,.(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>
6. 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>
7. 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>