ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ОРҚАЛИ ХИЗМАТ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АСОСЛАРИ

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўғли
Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси
Joraboyevmirzamurod@gamail.com
Тел: 99.055-12-20

Аннотация: *Мазкур мақолада жисмоний тайёргарлик орқали хизмат самарадорлигини оширишнинг назарий ва амалий жиҳатлари таҳлил қилинган. Ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ва ҳарбий тузилмалар ходимларининг касбий фаолиятида жисмоний тайёргарлик муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Тадқиқот жараёнида жисмоний машғулотларнинг ходимларнинг функционал ҳолати, иш қобилияти, психологик барқарорлиги ва хизмат вазифаларини бажариш самарадорлигига таъсири ўрганилди. Шунингдек, мунтазам жисмоний машғулотлар орқали хизмат интизоми, тезкор ҳаракатланиш ва стресс ҳолатларига чидамлиликни ривожлантиришнинг аҳамияти асослаб берилган.*

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, хизмат самарадорлиги, функционал тайёргарлик, касбий фаолият, чидамкорлик, тезкорлик, психологик барқарорлик, хизмат интизоми.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы теоретические и практические аспекты повышения эффективности служебной*

деятельности посредством физической подготовки. В профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов и военных структур физическая подготовка является одним из важных факторов. В ходе исследования было изучено влияние физических тренировок на функциональное состояние сотрудников, работоспособность, психологическую устойчивость и эффективность выполнения служебных задач. Кроме того, обосновано значение регулярных физических занятий в развитии служебной дисциплины, быстроты действий и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: *физическая подготовка, эффективность службы, функциональная подготовка, профессиональная деятельность, выносливость, быстрота, психологическая устойчивость, служебная дисциплина.*

Abstract: *This article analyzes the theoretical and practical aspects of improving service efficiency through physical training. In the professional activities of law enforcement officers and military personnel, physical training is considered one of the key factors. During the research, the influence of physical exercises on the functional condition, work capacity, psychological stability, and effectiveness of performing official duties was studied. In addition, the importance of regular physical training in developing discipline, speed of action, and resistance to stressful situations was substantiated.*

Keywords: *physical training, service efficiency, functional fitness, professional activity, endurance, speed, psychological stability, service discipline.*

Кириш

Бугунги кунда ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ва ҳарбий тузилмалар фаолиятига қўйилаётган талаблар тобора ортиб бормоқда. Замонавий хизмат фаолияти ходимлардан юқори даражадаги жисмоний тайёргарлик, тезкор фикрлаш, психологик барқарорлик ва мураккаб вазиятларда тез қарор қабул қилиш қобилиятини талаб қилади. Айниқса, ички ишлар органлари ходимлари, ҳарбий хизматчилар ва махсус тузилмалар вакиллари ўз хизмат вазифаларини самарали бажариши учун юқори функционал имкониятларга эга бўлиши лозим. Шу нуқтаи назардан жисмоний тайёргарлик хизмат самарадорлигини таъминловчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Жисмоний машғулотлар инсон организмининг функционал ҳолатини яхшилаш, иш қобилиятини ошириш ва турли экстремал вазиятларда ҳаракат самарадорлигини таъминлашга хизмат қилади. Шунингдек, спорт машғулотлари ходимларда интизом, ирода, масъулият ва жамоада ишлаш кўникмаларини шакллантиради.

Мавзунинг долзарблиги шундаки, хизмат фаолияти самарадорлигини оширишда жисмоний тайёргарликнинг аҳамиятини илмий жиҳатдан ўрганиш ва замонавий машғулот усулларини амалиётга жорий этиш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади.

Адабиётлар таҳлили.

Жисмоний тарбия ва спорт назарияси соҳасидаги тадқиқотларда жисмоний тайёргарлик инсоннинг касбий фаолиятдаги иш қобилиятини таъминловчи муҳим омил сифатида баҳоланади. Олимларнинг фикрича, юқори даражадаги жисмоний тайёргарлик инсоннинг функционал

имкониятларини кенгайтиради ва стресс ҳолатларига чидамлилигини оширади.

Тадқиқотчилар жисмоний тайёргарликнинг умумий ва махсус турларини ажратадилар. Умумий жисмоний тайёргарлик инсоннинг умумий функционал ҳолатини яхшилашга хизмат қилса, махсус тайёргарлик муайян касбий вазифаларни бажариш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Айрим илмий ишлар ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимларида тезкорлик, чидамкорлик, куч ва координация сифатларини ривожлантириш хизмат фаолияти самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатишини таъкидлайди. Шунингдек, жисмоний машғулотларнинг психологик барқарорлик ва стрессга чидамлиликни шакллантиришдаги аҳамияти ҳам кенг ёритилган.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, тест синовлари, функционал таҳлил ва сўровнома усулларидан фойдаланилди. Тадқиқотда ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ва махсус хизмат тузилмалари ходимлари иштирок этди.

Ходимларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида қуйидаги тестлар қўлланилди:

- 100 метрга югуриш;
- 3000 метрга югуриш;
- турникда тортилиш;
- шаттл югуриш;
- куч ва чидамкорлик машқлари;
- функционал ҳолатни баҳолаш тестлари.

Шунингдек, хизмат жараёнида ходимларнинг иш қобилияти, стрессга чидамлилиги ва тезкор қарор қабул қилиш қобилияти таҳлил қилинди.

Натижалар ва муҳокама.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, мунтазам жисмоний машғулотлар билан шуғулланувчи ходимларда хизмат вазифаларини бажариш самарадорлиги юқори бўлган. Айниқса, тезкор ҳаракатланиш, узоқ вақт давомида иш қобилиятини сақлаб қолиш ва экстремал вазиятларда тўғри қарор қабул қилиш кўникмалари яхши ривожлангани кузатилди.

Функционал таҳлиллар жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган ходимларда юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари фаолияти яхшироқ эканини кўрсатди. Бу эса уларнинг юқори юкламаларга чидамлилигини таъминлаган.

Шу билан бирга, спорт машғулотлари ходимларнинг психологик ҳолатига ҳам ижобий таъсир кўрсатиши аниқланди. Мунтазам жисмоний машқлар стресс даражасини камайтириши, ўзини бошқариш қобилиятини ошириши ва хизмат интизомини мустаҳкамлаши маълум бўлди. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, хизмат самарадорлигини оширишда жисмоний тайёргарлик машғулотларини замонавий услублар асосида ташкил этиш ва индивидуал ёндашувдан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса.

Жисмоний тайёргарлик хизмат самарадорлигини оширишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Мунтазам спорт ва жисмоний машғулотлар ходимларнинг функционал имкониятларини

ривожлантириш, иш қобилиятини ошириш ва стресс ҳолатларига чидамлилигини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларига кўра, ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ва ҳарбий тузилмаларда жисмоний тайёргарлик тизимини такомиллаштириш хизмат вазифаларини самарали бажариш учун муҳим аҳамият касб этади.

Таклифлар.

- Ходимлар учун мунтазам жисмоний тайёргарлик машғулотларини ташкил этиш.

- Жисмоний тайёргарлик дастурларини касбий фаолият хусусиятларига мослаштириш.

- Хизмат жараёнида функционал ҳолатни мунтазам назорат қилиш.

- Стрессга чидамлиликни ривожлантирувчи машқлардан кенг фойдаланиш.

- Замонавий спорт технологиялари ва инновацион машғулот усулларини жорий этиш.

- Мураббий ва инструкторларнинг малакасини ошириш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2019.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2017.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва: АСТ, 2018.

4. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.

5. Каримов У.К. Жисмоний тайёргарлик назарияси ва услубияти. – Тошкент: Фан, 2021.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва, 2017.

7. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2018.

8. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.