



**IIV MALAKA OSHIRISH TINGLOVCHILARINING JISMONIY VA
PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIKNI INTEGRATSIYALASHGAN
RIVOJLANTIRUVCHI “TO‘SIQLAR POLIGONI” TIZIMINI ISHLAB
CHIQUISH**

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar
vazirligi Malaka oshirish instituti xodimi
Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich

E-mail: MirjamolovSirojiddin82@gmail.com

Tel: +998 95 001 59 79

Annotatsiya. Annotatsiya. Ushbu maqolada IIV Malaka oshirish instituti tinglovchilarini xizmat faoliyatiga tayyorlash samaradorligini oshirishga mo‘ljallangan integratsiyalashgan modelning tarkibiy tuzilishi va ishlash mexanizmi bayon etilgan. Taklif qilinayotgan model tinglovchilarning jismoniy imkoniyatlari, ruhiy barqarorligi va murakkab vaziyatlarda oqilona harakat qilish qobiliyatini yagona pedagogik jarayonda shakllantirishga asoslanadi. Uning tuzilishida kasbiy ehtiyojlarni aniqlash, boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini baholash, maxsus mashg‘ulotlar mazmunini belgilash, yuklamalarni individual boshqarish hamda o‘zlashtirilgan kompetensiyalarni nazorat qilish jarayonlari o‘zaro birlashtirilgan. Mashg‘ulotlarda jismoniy zo‘riqish sharoitida diqqatni jamlash, vaziyatni tez tahlil qilish, harakat usulini tanlash va belgilangan vazifani xavfsiz bajarishga yo‘naltirilgan topshiriqlardan foydalanish ko‘zda tutiladi. Modelning amaliy ahamiyati tinglovchilarda yuqori yuklama va hissiy zo‘riqish ta’sirida ham harakat aniqligini saqlash, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish hamda tezkor xizmat qarorlarini qabul qilish qobiliyatini izchil rivojlantirish bilan belgilanadi.

Kalit so‘zlar: ichki ishlar organlari, malaka oshirish tinglovchilari, integratsiyalashgan tayyorgarlik, kasbiy kompetensiya, jismoniy yuklama, ruhiy barqarorlik, vaziyatni baholash, harakat aniqligi, individual yondashuv, xizmat qarori, pedagogik nazorat.

Abstract. This article describes the structural components and operational mechanism of an integrated model designed to improve the effectiveness of preparing trainees at the Advanced Training Institute of the Ministry of Internal Affairs for professional service. The proposed model is based on developing trainees’ physical capabilities, psychological resilience, and ability to act rationally in complex situations within a unified pedagogical process. Its structure integrates the identification of professional needs, assessment of the initial preparedness level, determination of specialized training content, individualized management of training loads, and evaluation



of acquired competencies. The training process incorporates tasks aimed at maintaining concentration under physical exertion, rapidly analyzing situations, selecting appropriate courses of action, and safely performing assigned duties. The practical significance of the model lies in the systematic development of trainees' ability to maintain movement accuracy, regulate their actions, and make rapid operational decisions under conditions of intense physical load and emotional stress.

Keywords: internal affairs bodies, advanced training trainees, integrated training, professional competence, physical load, psychological resilience, situational assessment, movement accuracy, individualized approach, operational decision-making, pedagogical assessment.

Mavzuning dolzarbligi va zaruriyati. Respublikamizda harbiy xizmatchilarning kuchli axloqiy-ruhiy irodasini, jismoniy va turli qiyinchiliklarni yengib o'tish sifatlarini shakllantiruvchi, har qanday jangda, potensial dushman bilan yakkama-yakka jang qilishga qarshilik ko'rsatish uchun harbiy xizmatchining jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirib borish muhim ahamiyat kasb etmoqda. "Mamlakatimizning mudofaa qobiliyatini yanada mustahkamlash, Qurolli Kuchlarning jangovar shayligi hamda jangovar qobiliyatini oshirish, qo'shnlarni zamonaviy qurol-aslaha turlari va harbiy texnika bilan qayta jihozlash, harbiy kadrlar tayyorlash, harbiy xizmatchilarni ijtimoiy himoya qilish, shuningdek, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirish" vazifasi belgilab berilgan. Rivojlangan davlatlarda jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratishda real holatdagi jangovar harakatlar tajribasi, jangchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish talab etilmoqda. Shu jihatdan ham Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarini jismoniy va harbiy – amaliy tayyorgarligini takomillashtirish asosida harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligini oshirish dolzarb vazifalardan hisoblanmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 24-yanvardagi PQ-2738-son "O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarini isloh qilish va yanada rivojlantirish vazifalarini amalga oshirish bo'yicha chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 29-iyundagi, 266-son "O'zbekiston Respublikasi oliy harbiy ta'lim muassasalarida o'qishga nomzodlarni saralab olish va qabul qilish, kursantlarni o'qishdan chetlashtirish va qayta tiklash tartibi to'g'risidagi nizomga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qarori hamda mazkur sohaga doir boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida jismoniy tayyorgarlik o'z vazifalarini jismoniy



tayyorgarlik jarayonida eng to'liq amalga oshiradi harbiy- amaliy faoliyat xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladigan maqsadli, nazorat qilinadigan jismoniy takomillashtirish jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. IIV Malaka oshirish instituti tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini o'zaro uyg'un holda rivojlantirishga yo'naltirilgan integratsiyalashgan mashg'ulotlar hamda to'siqlar poligonidan samarali foydalanish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Malaka oshirish tinglovchilarini maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan psixofiziologik mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

Integratsiyalashgan modelni amaliyotga bosqichma-bosqich, xavfsiz va samarali tatbiq etish uchun progressiv mashg'ulotlar dasturi hamda to'siqlar poligonining har bir bosqichiga mos, beshtadan mashqdan iborat (jami 50 ta) mashqlar majmuasini ishlab chiqish hisobiga jismoniy tayyorgarliklarini oshiruvchi mashg'ulot yuklamalar optimallashtirilgan.

Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamalari To'siqlar poligoni IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini integratsiyalashgan rivojlantirish modelining markaziy amaliy vositasi sifatida ishlab chiqilgan. Biroq, poligonning o'zi ya'ni uning tuzilishi va bosqichlari qanchalik ilmiy asoslangan bo'lmasin, tinglovchi unga oldindan tayyorgarliksiz, to'g'ridan-to'g'ri kirishga urinsa, bu nafaqat past natijaga, balki jarohatlanish xavfiga ham olib kelishi mumkin. Shu sababli, poligonning har bir bosqichi uchun alohida, maqsadli tayyorgarlik mashqlarini ishlab chiqish zarurati yuzaga keladi.

Amaliyot tahlili shuni ko'rsatadiki, IIV tizimidagi mavjud jismoniy tayyorgarlik dasturlarida, odatda, umumiy, universal mashqlar to'plami qo'llanilib, ular aniq bir amaliy vazifa (masalan, muayyan balandlikdagi to'siqdan oshib o'tish yoki muayyan uzunlikdagi masofadan sakrab o'tish) talabidan kelib chiqib maxsus ishlab chiqilmaydi. Bu esa mashg'ulot va yakuniy sinov o'rtasidagi "metodik

uzilish"ni keltirib chiqaradi tinglovchi umumiy jismoniy mashqlarni bajaradi, ammo poligonning konkret elementlariga maxsus tayyorlanmagan holda kirishga majbur bo'ladi.

Aynan shu muammoni bartaraf etish maqsadida, ushbu ishda to'siqlar poligonining barcha o'nta bosqichi uchun alohida-alohida, har biri beshtadan mashqdan iborat maqsadli tayyorgarlik majmuasi ishlab chiqildi. Bunday yondashuvning dolzarbligi quyidagilar bilan belgilanadi:



Birinchidan - har bir bosqich o'ziga xos jismoniy sifatni (tezlik, chaqqonlik, kuch, muvozanat, egiluvchanlik) talab qilgani sababli, universal mashqlar o'rniga, aynan shu sifatga yo'naltirilgan maqsadli mashqlarni qo'llash mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Ikkinchidan mashqlarning "oddiydan murakkabga" tamoyili asosida tuzilishi, jarohatlanish xavfini kamaytirgan holda, tinglovchining poligon elementini bosqichma-bosqich, xavfsiz tarzda o'zlashtirishini ta'minlaydi.

Uchinchidan ushbu majmua instruktorlar va tinglovchilar uchun tayyor, aniq va amaliyotga bevosita tatbiq etilishi mumkin bo'lgan metodik qo'llanma vazifasini bajaradi, bu esa integratsiyalashgan modelning nafaqat nazariy, balki keng amaliy qo'llanilish imkoniyatini ham ta'minlaydi.

Shu tariqa, to'siqlar poligoni bosqichlari uchun mashqlar majmuasini ishlab chiqish integratsiyalashgan modelni to'liq, amaliy jihatdan tugallangan shaklga keltirish uchun zaruriy va dolzarb ilmiy-metodik vazifa hisoblanadi.

1-jadval

Qisqa masofaga yugurish uchun mashqlar

№	Mashq nomi	Bajarilish tartibi	Takrorlanish soni
1	Joyidan tezlanish (start) mashqi	Turli holatdan (tik, cho'kkalab) tezkor start olish	6-8 marta × 10-15m
2	Tizzani yuqori ko'tarib yugurish	Joyida yoki harakatda, tizzani ko'krak darajasigacha ko'tarib yugurish	3-4 marta × 20m
3	Orqaga tepib yugurish	Poshnani dumbaga tekkizib yugurish	3-4 marta × 20m
4	Zinapoyada tezkor qadam	Zinapoyada ikki oyoqni almashtirib tez yugurish	4-5 marta × 15-20 zinapoya
5	Qisqa masofaga maksimal tezlik	To'liq tiklanish bilan 15-30m ga sprint	6-8 marta, orada 1,5-2 daq dam



Ushbu majmua mashg'ulotning boshida, tana hali charchamagan holatda bajarilishi tavsiya etiladi, chunki tezlik sifati eng yaxshi «toza» (charchamagan) holatda rivojlanadi. Har bir mashq orasida to'liq tiklanish uchun yetarli dam berish kerak.

Ilon izi uchun mashqlar (chaqqonlik va koordinatsiya)

Bu majmua tinglovchining chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini, ya'ni tananing tez va aniq yo'nalish o'zgartirish qobiliyatini rivojlantiradi. Birinchi ikki mashq (sekin zigzag, ko'zgu mashqi) harakat texnikasi va reaksiyani alohida-alohida mustahkamlaydi, uchinchi-to'rtinchi mashqlar yo'nalish o'zgartirish tezligini oshiradi, so'nggi mashq esa barcha elementlarni birlashtirib, to'liq tezlikda sinaydi.

2-jadval

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar

№	Mashq nomi	Bajarilish tartibi	Takrorlanish soni
1	Sekin texnik zigzag	Fishkalar orasida past tezlikda, texnikaga e'tibor bilan yurish	3-4 marta
2	«Ko'zgu» mashqi	Hamkasbning tasodifiy harakatini tezkor takrorlash	3-4 marta × 20-30 sek
3	Yon tomonga qadam (shuffle)	Fishkalar oralig'ida yon tomonga qadam bosib harakatlanish	4-5 marta
4	Signal bo'yicha yo'nalish o'zgartirish	Instruktor signaliga ko'ra chap/o'ng tomonga tezkor burilish	8-10 marta
5	Tezlashtirilgan ilon izi	Fishkalar orasidan maksimal tezlikda, xatosiz o'tish	4-6 marta, vaqt qayd etiladi

4-mashqda (signal bo'yicha yo'nalish o'zgartirish) instruktorning ovozli yoki qo'l signali oldindan kelishilmagan tartibda berilishi kerak bu tinglovchining kutilmagan vaziyatga tezkor javob berish qobiliyatini chinakam sinaydi.



3-jadval

Psixofiziologik barqarorlikni saqlash uchun mashqlar

№	Mashq nomi	Bajarilish tartibi	Takrorlanish soni
1	Texnikani sekin, aniq bajarish	Asosiy qurolsizlantirish harakatini past tezlikda takrorlash	8-10 marta
2	Qarshilik ostida texnika mashqi	Hamkasb o'rtacha qarshilik ko'rsatgan holda texnikani bajarish	6-8 marta
3	Signal-reaksiya mashqi	Kutilmagan signal bilan texnikani boshlash	6-8 marta
4	Charchoq fonida texnika	Jismoniy yuklamadan so'ng texnikani bajarish	4-5 marta
5	To'liq stress-simulyatsiya	Vaqt taqiqi va distraktorlar bilan to'liq sharoitda bajarish	3-4 marta

Bu majmua, ayniqsa 4 va 5-mashqlar, faqat maxsus tayyorgarlikdan o'tgan instruktor nazorati ostida, xavfsiz trenajor-qurollar bilan bajarilishi shart. Tinglovchi 1-3-mashqlarda barqaror, texnik jihatdan to'g'ri natija ko'rsatmaguncha, keyingi, murakkabroq mashqlarga o'tish tavsiya etilmaydi.

Xulosa. Yuqorida taklif etilgan, to'siqlar poligonining har bir bosqichi uchun beshtadan mashqdan iborat metodika bir qator afzalliklari bilan ajralib turadi.

Mazkur metodika maqsadli va aniq yo'naltirilgan xarakterga ega va unda har bir mashq tasodifiy tanlanmagan, balki aynan tegishli bosqichda talab qilinadigan jismoniy yoki psixofiziologik sifatga (tezlik, chaqqonlik, kuch, muvozanat, egiluvchanlik) bevosita xizmat qiladi.

Metodika oddiydan murakkabga pedagogik tamoyiliga qat'iy asoslangan holda qurilgan, bu esa tinglovchida ko'nikmani xavfsiz, izchil va barqaror shakllantirish imkonini beradi, shu bilan birga jarohatlanish xavfini minimal darajaga tushiradi.

Metodika amaliy jihatdan tayyor va qo'llash uchun qulay va instruktorlarga aniq takrorlanish va bajarish tartibi bilan taqdim etilgan holda, qo'shimcha izohsiz to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilishi mumkin.



Metodika integratsiyalashgan modelning umumiy mantig'idan uzilmagan holda, balki uning bevosita davomi va konkretlashtirilgan ifodasi sifatida xizmat qiladi. Natijada nazariya va amaliyot o'rtasida uzviy, mantiqiy bog'liqlik ta'minlanadi. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi to'siqlar poligonini samarali o'zlashtirish uchun ilmiy jihatdan asoslangan, amaliy jihatdan sinovdan o'tkazilishi mumkin bo'lgan va real xizmat sharoitida qo'llanilishga tayyor bo'lgan yetuk metodik vosita hisoblanadi.

Foydanilgan adabiyotlar

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовит чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. Учебное пособие. М.ФИС 2004. 326 с
2. Барабанкина, Э.Ю. Интеграция двигательных заданий двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания в тренировке квалифицированных легкоатлетов / Е.Ю. Барабанкина, М.С.Шубин, В.В. Чемов // Физическая культура и спорт наука и практика. М.:– 2015.– С.3-8.
3. Умаров М.Н. Распределение информативных признаков в отдельных видах гимнастического многоборья “Фан спорта”. Чирчик2021. №4.-С. 9-12.
4. Умаров М.Н., Эштаев С.А. Технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки гимнастов на соревновательном этапе подготовки “Фан спорта”. Т., 2011. №2. –С. 43-47.
5. Тимаков Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом, Монография. М.-Спорт. 2018. -С. 44-51.
6. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях для развития специальных двигательных способностей у студентов различных специализаций колледжа физической культуры / А.А. Солонкин. Учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 2002. -С. 155-157.
7. Кочкаров А.А. Технология профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД /Республики Узбекистан. Диссертация. Чирчик-2022. -180 с.
8. Кузнецов А.В. Управление оздоровительной физической тренировкой офицеров старших возрастных групп высших военно-учебных заведений А.В. Кузнецов: Автореф. дисканд. пед. наук: С.-Пб., 2003.
9. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Академия, 2006. - 307 с.
10. Курамшна Ю. Ф.Теория и методика физической культуры: учебник. для университетов - М .: Совет спорти. 2004. - 464 с.