

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI IIV OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA
KURSANTLARING JISMONIY TAYYORGARLIGI ORQALI SOG‘LIQNI
MUHOFAZA QILISH VA KASBIY KASALLIKLAR PROFILAKTİKASINI
TA’MINLASH**

Khudayberganov Olimjon Komiljonovich

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida katta o‘qituvchi-murabbiy, dotsent

E-mail: khudayberganov@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18722025>

Annotatsiya: Maqolada O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi tizimidagi oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan kursantlar uchun jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil etish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati faqat xizmat faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilangina cheklanmasdan, balki kursantlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan kasalliklarning oldini olish ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan ham chambarchas bog‘liqligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, IIV oliy ta‘lim muassasalari, kursantlar, sog‘liqni muhofaza qilish, kasbiy kasalliklar.

**ЗАЩИТА ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Худайберганов Олимджон Комилджонович

Академия Министерства внутренних дел Республики Узбекистан, кафедра боевой и физической подготовки, старший преподаватель-тренер, доцент

E-mail: khudayberganov@gmail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации физической подготовки курсантов высших учебных заведений Министерства внутренних дел Республики Узбекистан. Исследование обосновывает важность физической подготовки не только для развития физических качеств, необходимых для служебной деятельности, но и тесно связана с формированием здорового образа жизни у курсантов, развитием навыков профилактики заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, высшие учебные заведения Министерства внутренних дел, курсанты, охрана здоровья, профессиональные заболевания.

**HEALTH PROTECTION AND OCCUPATIONAL DISEASE PREVENTION
THROUGH PHYSICAL TRAINING OF CADETS AT HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC
OF UZBEKISTAN**

Khudayberganov Olimjon Komiljonovich

Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan, Department of Combat and Physical Training, Senior Instructor-Coach, Associate Professor

E-mail: khudayberganov@gmail.ru

Abstract: This article examines the organization of physical training for cadets at higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan. The study substantiates the importance of physical training not only for developing the physical qualities necessary for professional work, but also for fostering a healthy lifestyle among cadets and developing skills for preventing diseases that arise during professional work.

Keywords: physical training, higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs, cadets, health protection, occupational diseases.

KIRISH

Hozirgi davrda jismoniy tayyorgarlik shaxsning, xususan, huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining kasbiy faoliyatida muhim omil hisoblanadi. Ichki ishlar organlari xodimlari jamoat xavfsizligini ta'minlash, huquqbuzarliklarning oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashishda nafaqat yetarli huquqiy bilimlarga, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ham ega bo'lishlari zarur.

Kasbiy jismoniy tayyorgarlik deganda xizmat faoliyatini samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish, organizmning turli noqulay sharoitlarga moslashuvchanligini oshirish tushuniladi. Mazkur tayyorgarlik darajasi xodimning kelajakdagi xizmat yo'nalishiga bevosita bog'liq bo'ladi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Mazkur tadqiqotda O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi tizimidagi oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan kursantlar jismoniy tayyorgarligini tashkil etish masalalari sog'liqni muhofaza qilish va kasbiy kasalliklarning oldini olish nuqtayi nazaridan kompleks yondashuv asosida tahlil qilindi.

NATIJALAR

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi tizimidagi oliy ta'lim muassasalarida "Jismoniy tayyorgarlik" fani kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi muhim fanlardan biri hisoblanadi. Ushbu fan orqali bo'lajak xodimlarning xizmat vazifalarini bajarishga jismoniy tayyorgarligi shakllantiriladi. Chunki ichki ishlar organlari faoliyati ko'pincha yuqori jismoniy zo'riqish, stress va mas'uliyat bilan bog'liq bo'ladi.

So'nggi yillarda talabalarning jismoniy faollikka bo'lgan munosabati o'zgarib borayotgani, shuningdek sport va sog'lomlashtirish texnologiyalarining rivojlanishi mavjud o'quv dasturlarini qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda. Shu bilan birga, ayrim normativ-huquqiy hujjatlar zamonaviy talablarga to'liq mos kelmayotgani ham mazkur sohada yangicha yondashuvlarni joriy etish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy vazifasi xizmat va tezkor faoliyat jarayonida xodimlarning jismoniy hamda ruhiy barqarorligini ta'minlash, shuningdek zarur hollarda jismoniy kuch va maxsus usullardan qonun doirasida foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat. Ushbu jarayon jinoyatlar va ma'muriy huquqbuzarliklarning oldini olish, huquqbuzarlarni ushlab va qonuniy talablarning bajarilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar davomida kursantlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni, shuningdek jangovar kurash elementlarini o'zlashtiradilar. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlik dasturlarida kasbiy faoliyat bilan bog'liq kasalliklarning profilaktikasiga yo'naltirilgan mashqlarga yetarli darajada e'tibor qaratilishi lozim.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ichki ishlar organlari xodimlari orasida ko'rish organlari, umurtqa pog'onasi, bo'g'imlar va yurak-qon tomir tizimi bilan bog'liq kasalliklar keng tarqalgan.

Ayniqsa, hujjatlar bilan uzoq vaqt ishlashni talab qiladigan lavozimlarda ko‘z zo‘riqishi va miyopiya rivojlanish xavfi yuqori bo‘ladi. Ushbu holatlarning oldini olishda ko‘z mushaklarini mustahkamlovchi maxsus mashqlarni jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Bundan tashqari, kamharakat turmush tarzi umurtqa pog‘onasiga ortiqcha yuklama tushishiga olib keladi. Ushbu muammolarni kamaytirishda Pilates tizimiga asoslangan mashqlar samarali hisoblanadi. Mazkur mashqlarni muntazam ravishda bajarish nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki psixoemotsional barqarorlikni ham ta‘minlaydi.

MUHOKAMA

Ilmiy yangiligi: Ilk bor jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarining mazmunini faqat xizmat faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilangina cheklanmasdan, balki kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan ko‘rish organlari, umurtqa pog‘onasi hamda yurak-qon tomir tizimi bilan bog‘liq kasalliklarning profilaktikasiga yo‘naltirish zarurligi ilmiy asoslab berildi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga ko‘z mushaklarini mustahkamlovchi va Pilates tizimiga asoslangan mashqlarni integratsiya qilishning samaradorligi nazariy jihatdan asoslandi.

Amaliy ahamiyati: Tadqiqot natijalari O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi oliy ta‘lim muassasalarida “Jismoniy tayyorgarlik” fanining o‘quv dasturlarini takomillashtirishda, mashg‘ulotlar mazmunini sog‘lomlashtirish va profilaktik yo‘nalishda boyitishda foydalanilishi mumkin. Ishlab chiqilgan xulosalar va tavsiyalar jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish jarayonida kursantlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, kasbiy kasalliklar xavfini kamaytirish hamda xizmat faoliyatiga bo‘lgan jismoniy va psixoemotsional tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot materiallari ichki ishlar organlari xodimlari uchun malaka oshirish kurslari, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishga yo‘naltirilgan amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llanishi mumkin.

XULOSA

Xulosa o‘rnida shuni ta‘kidlash joizki, O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari kursantlarni xizmat faoliyatiga jismonan tayyorlash bilan bir qatorda, ularning sog‘lig‘ini muhofaza qilish va kasbiy kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuv sog‘lom, jismonan chiniquqan va kasbiy faoliyatga tayyor mutaxassislarni shakllantirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2023). FEATURES OF PREPARATION OF RUNNERS FOR MIDDLE AND LONG DISTANCES, CADETS STUDYING IN ACADEMIES OF THE MIA OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *International bulletin of applied science and technology*, 3(3). <https://zenodo.org/records/7758691>
2. Xudayberganov, O. , & Xushmuxammadiyeva, M. D. (2023). THE ROLE OF PHYSICAL FITNESS IN THE BODY OF GIRLS IN A SHORT-DISTANCE RUNNER 6-7 GRADE STUDENT. *Modern Science and Research*, 2(6), 786–791. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/21195>
3. Khudayberganov, O. (2024). METHODOLOGY OF TRAINING TO OVERCOME COMMON OBSTACLES. *Modern Science and Research*, 3(2), 1020–1026. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29525>

4. Xudayberganov, O., & Xushmumammadiyeva, M. (2023). THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF SHORT-DISTANCE RUNNERS IN THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS. *Modern Science and Research*, 2(6), 780–785. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/scienceresearch/article/view/21194>
5. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2023). THE METHODOLOGY FOR USING RELIABLE AND INFORMATIVE TESTS IN THE SELECTION OF FOOTBALL FOR SPORTS. *Research Focus*, 2(11). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1015419595>
6. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2024). O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGINING TA‘LIM MUASSASALARIDA TO‘SIQLARINI YENGIB O‘TISH BO‘YICHA MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK KO‘RISH XUSUSIYATLARI. *Research Focus*, 3(9). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13772945>
7. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2025) AGE-RELATED DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING INDICATORS. «MODERN SCIENCE AND RESEARCH», 4(1) 448-455. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14658072>
8. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2025) IIV AKADEMIYASI TA'LIMNING TURLI BOSQICHLARIDA KURSANTLARDA TARTIBBUZARNI HIBSGA OLISH BO'YICHA KASBIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISHGA YORDAM BERADIGAN SHAROITLARNI TAHLIL QILISH. *Research Focus | VOLUME 4 | ISSUE 10 | 2025* ISSN: 2181-3833 <https://zenodo.org/records/17517081>