



ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИКНИНГ ИЧКИ ИШЛАР

ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИ СОҒЛИГИНИ

САҚЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ

Рохимова Ширин Олланазаровна

Доцент кафедры точных наук Академии Министерства

Внутренних Дел

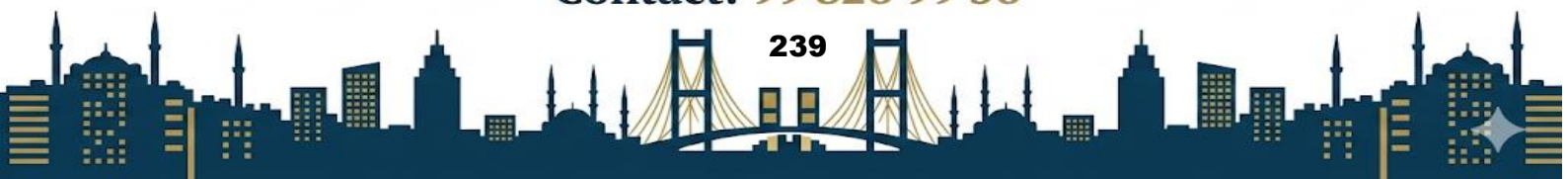
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20929194>

Аннотация: Мақолада ички ишлар органлари ходимлари саломатлигини сақлашда жисмоний фаолликнинг аҳамияти таҳлил қилинган. Хизмат фаолияти жараёнида юзага келувчи стресс, гиподинамия, психоэмоционал зўриқиш ва касбий чарчашнинг организмга таъсири ёритилган. Шунингдек, мунтазам жисмоний машғулотларнинг юрак-қон томир, нафас олиш, таянч-ҳаракат ва нерв тизимларига ижобий таъсири ҳамда ходимларнинг хизмат самарадорлигини оширишдаги аҳамияти илмий манбалар асосида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: жисмоний фаоллик, ички ишлар органлари, саломатлик, стресс, касбий чарчаш, гиподинамия, профилактика.

Аннотация: В данной статье проанализировано значение физической активности в сохранении здоровья сотрудников органов внутренних дел. Освещены вопросы влияния стресса, гиподинамии, психоэмоционального напряжения и профессионального утомления на организм сотрудников. На основе научных данных рассмотрено положительное воздействие регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и опорно-двигательную системы, а также их роль в повышении профессиональной эффективности сотрудников.

Ключевые слова: физическая активность, органы внутренних дел, здоровье, стресс, профессиональное утомление, гиподинамия, профилактика.





Abstract: This article analyzes the importance of physical activity in maintaining the health of law enforcement officers. The effects of occupational stress, hypodynamia, psycho-emotional strain and professional fatigue on the human body are discussed. Based on scientific evidence, the positive impact of regular physical exercise on the cardiovascular, respiratory, nervous and musculoskeletal systems, as well as its role in improving professional performance, is highlighted.

Keywords: physical activity, law enforcement officers, health, stress, occupational fatigue, hypodynamia, prevention.

Ҳозирги кунда ички ишлар органлари ходимлари жамият хавфсизлигини таъминлаш, ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш ва жамоат тартибини сақлаш каби муҳим вазифаларни бажармоқдалар. Уларнинг касбий фаолияти юқори масъулият, доимий руҳий босим, навбатчилик тартиби ва фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилиш зарурати билан характерланади. Бундай шароитларда ходимлар соғлиғини сақлаш ва меҳнат қобилиятини юқори даражада ушлаб туриш долзарб вазифалардан бири ҳисобланади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, жисмоний фаоллик етишмаслиги юрак-қон томир касалликлари, қандли диабет, семизлик ва бошқа сурункали касалликларнинг муҳим хавф омилларидан бири ҳисобланади. Шу сабабли ҳар қандай касб эгалари қаторида ички ишлар органлари ходимлари учун ҳам жисмоний фаоллик соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисми сифатида баҳоланади.

Жисмоний фаоллик инсон организмнинг барча функционал тизимларига ижобий таъсир кўрсатади. Мунтазам жисмоний машқлар таъсирида юрак мушаги мустаҳкамланади, қон айланиши яхшиланади ва тўқималарнинг кислород билан таъминланиши ортади. Бу ҳолат юрак-қон томир тизими касалликлари ривожланиш хавфини камайтиради. Шунингдек, жисмоний машқлар нафас олиш





тизимининг функционал имкониятларини кенгайтиради. Ўпканинг ҳаётий сиғими ортиши, газ алмашинувининг яхшиланиши ва нафас мушакларининг мустаҳкамланиши организмнинг ташқи муҳит таъсирларига чидамлилигини оширади. Бу эса хизмат вазифаларини бажариш вақтида юқори жисмоний юкламаларга бардош бериш имконини яратади.

Инсон организмда мушаклар фаолияти кучайиши моддалар алмашинувининг фаоллашувига олиб келади. Натижада энергия сарфи ортиб, ортиқча вазн тўпланишининг олди олинади. Семизлик эса гипертона, қандли диабет ва атеросклероз каби касалликларнинг асосий хавф омилларидан бири ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан жисмоний фаоллик профилактик аҳамиятга эга ҳисобланади.

Ички ишлар органлари ходимлари касбий фаолияти кўплаб стрессоген омиллар билан боғлиқ. Навбатчиликнинг узлуксизлиги, хизмат вақтининг нерегулярлиги, ғавқулодда вазиятларда қарор қабул қилиш зарурати ва юқори масъулият даражаси ходимлар организмга катта юклама беради.

Айрим хизмат турларида жисмоний ҳаракат етарли бўлмаганлиги сабабли гиподинамия ҳолати кузатилади. Узоқ вақт давомида ўтириб ишлаш қон айланиши секинлашишига, мушаклар фаоллигининг пасайишига ва моддалар алмашинуви бузилишига олиб келади. Бу эса вақт ўтиши билан юрак-қон томир ва эндокрин тизим касалликларининг ривожланиш хавфини оширади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, сурункали стресс ва гиподинамия биргаликда таъсир этганда организмнинг адаптацион имкониятлари пасаяди. Натижада чарчаш ҳисси, уйқу бузилишлари, диққатнинг сусайиши ва меҳнат қобилиятининг пасайиши кузатилади.

Стресс ички ишлар органлари ходимлари фаолиятининг ажралмас қисми ҳисобланиб, жисмоний фаоллик стрессга қарши энг самарали таъсир саналади. Стресс ҳолатида организмда кортизол, адреналин ва норадреналин гормонлари миқдори ошади. Қисқа муддатли стресс мослашув реакцияси бўлса-да, унинг узоқ





давом этиши организм учун салбий оқибатларга олиб келади. Мунтазам жисмоний машқлар стресс гормонларининг меъёрлашишига ёрдам беради. Машқлар вақтида эндорфинлар ажралиб чиқиши ҳисобига инсоннинг эмоционал ҳолати яхшиланади, ташвиш ва руҳий таранглик камаяди. Шунинг учун жисмоний фаоллик табиий антистресс воситаси сифатида баҳоланади.

Шунингдек, спорт билан шуғулланиш уйқу сифатини яхшилайти. Етарли уйқу эса марказий нерв тизимининг тикланиши ва организмнинг функционал захираларини сақлаб қолишда муҳим аҳамиятга эга. Бу ҳолат ички ишлар органлари ходимларининг хизмат вазифаларини сифатли бажаришида муҳим омил ҳисобланади.

Ички ишлар органлари ходимлари учун жисмоний тайёргарлик нафақат соғлиқни сақлаш, балки касбий фаолиятнинг муҳим таркибий қисми ҳам ҳисобланади. Қонунбузарларни қўлга олиш, оммавий тадбирларда хавфсизликни таъминлаш ва фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилиш юқори жисмоний тайёргарликни талаб қилади.

Жисмоний тайёргарлик даражаси юқори бўлган ходимларда чидамлилиқ, тезкорлик, куч ва ҳаракат координацияси яхши ривожланган бўлади. Бу эса хизмат вазифаларини самарали бажариш имконини оширади. Шу билан бирга, жисмоний ривожланган шахсларда стрессга чидамлилиқ ҳам юқори бўлиши аниқланган.

Тадқиқотлар жисмоний фаол ходимларда касбий чарчаш синдроми камроқ учрашини кўрсатади. Бу ҳолат спорт машғулотларининг нафақат физиологик, балки психологик аҳамияти ҳам катта эканлигини тасдиқлайди.

Ички ишлар органлари тизимида ходимларнинг жисмоний фаоллигини таъминлаш мақсадида махсус жисмоний тайёргарлик машғулотлари ташкил этилади. Бироқ жисмоний машқлар фақат хизмат машғулотлари билан чекланмаслиги лозим. Мутахассислар ҳафтасига камида 150 дақиқа ўртача





интенсивликдаги жисмоний фаоллик билан шуғулланишни тавсия этадилар. Югуриш, сузиш, велосипед ҳайдаш, спорт ўйинлари ва куч машқлари организм функционал ҳолатини яхшилашга хизмат қилади.

Бундан ташқари, иш жойида жисмоний фаоллик элементларини жорий этиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Қисқа танаффусларда ҳаракатли машқлар бажариш, иш жойини эргономик ташкил этиш ва фаол дам олиш усулларида фойдаланиш ходимлар саломатлигини сақлашга ёрдам беради.

Жисмоний фаоллик ички ишлар органлари ходимлари соғлиғини сақлаш ва касбий фаолият самарадорлигини оширишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Мунтазам жисмоний машқлар юрак-қон томир, нафас олиш ва нерв тизимларининг функционал ҳолатини яхшилайдди, стресс таъсирини камайтиради ҳамда касбий чарчашнинг олдини олади.

Шунингдек, жисмоний фаоллик ходимларнинг жисмоний тайёргарлиги, руҳий барқарорлиги ва меҳнат қобилиятини оширишга хизмат қилади. Шу сабабли ички ишлар органларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жисмоний машғулотларни тизимли равишда ташкил этиш соҳа ривожланишининг муҳим йўналишларидан бири бўлиб қолади.

REFERENCES

1. World Health Organization. *Physical Activity Guidelines and Health Benefits*. Geneva: WHO, 2022.
2. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance*. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2019.
3. Violanti J.M., Owens S.L. Occupational stress and police health. // *Policing: An International Journal*. 2021. Vol. 44(3). P. 421–435.
4. McEwen B.S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation. // *Physiological Reviews*. 2007. Vol. 87(3). P. 873–904.





SCIENTIFIC CONFERENCE OPEN PROCEEDINGS

Global Academic Knowledge Repository



5. Anderson G.S., Di Nota P.M. Physical fitness and operational performance in law enforcement personnel. // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 2501.
6. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

Contact: 99 826 99 56

