



ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА АҚЛИЙ ЮКЛАМА ВА ОРГАНИЗМНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИ

Рохимова Ширин Олланазаровна

Ички Ишлар Вазирлиги Академияси Аниқ фанлар кафедраси

доценти

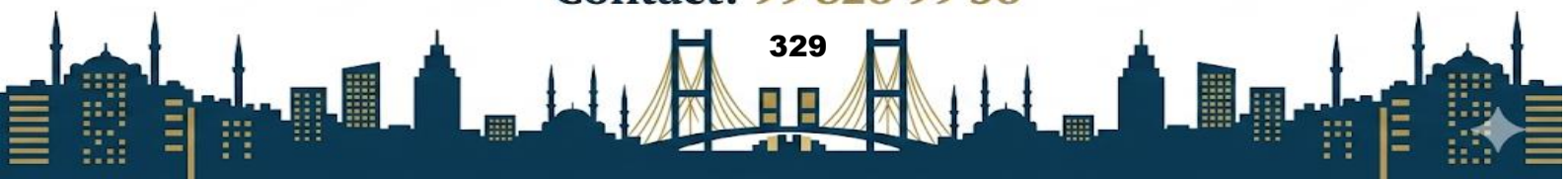
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20964186>

Аннотация: Мазкур илмий мақолада таълим жараёнидаги интенсив ақлий юкламанинг ички ишлар органлари курсантлари организмининг функционал ҳолатига таъсири илмий жиҳатдан таҳлил қилинган. Катта ҳажмдаги юридик ва касбий ахборотларни ўзлаштириш жараёнида марказий асаб ва юрак-қон томир тизимларида юзага келадиган физиологик ўзгаришлар ёритилган. Шунингдек, "Юқори технологик полицинг" (High-tech policing) ва SCOP каби илмий платформалар шароитида ўқув жараёнини эргономик оптималлаштириш, когнитив толиқишнинг олдини олиш ҳамда бўлажак офицерларнинг касбий саломатлигини асрашга қаратилган комплекс педагогик ва психопрофилактик тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: ақлий юклама, функционал ҳолат, когнитив толиқиш, таълим жараёни, ички ишлар органлари, психопрофилактика, юқори технологик полицинг, эргономика.

Аннотация: В данной научной статье научно проанализировано влияние интенсивной умственной нагрузки в образовательном процессе на функциональное состояние организма курсантов органов внутренних дел. Освещены физиологические изменения, происходящие в центральной нервной и сердечно-сосудистой системах в процессе усвоения большого объема правовой и профессиональной информации. Также разработаны комплексные педагогические и психопрофилактические рекомендации, направленные на эргономичную оптимизацию учебного процесса, предотвращение когнитивного

Contact: 99 826 99 56





утомления и сохранение профессионального здоровья будущих офицеров в условиях «Высокотехнологичного полицинга» (High-tech policing) и научных платформ, таких как SCOP.

Ключевые слова: умственная нагрузка, функциональное состояние, когнитивное утомление, образовательный процесс, органы внутренних дел, психопрофилактика, высокотехнологичный полицинг, эргономика.

Abstract: This scientific article provides a scientific analysis of the impact of intensive mental load in the educational process on the functional state of the organism of cadets of internal affairs bodies. The physiological changes that occur in the central nervous and cardiovascular systems during the process of mastering a large volume of legal and professional information are highlighted. Furthermore, comprehensive pedagogical and psychoprophylactic recommendations aimed at ergonomically optimizing the educational process, preventing cognitive fatigue, and preserving the occupational health of future officers in the context of "High-tech policing" and scientific platforms such as SCOP have been developed.

Keywords: mental load, functional state, cognitive fatigue, educational process, internal affairs bodies, psychoprophylaxis, high-tech policing, ergonomics.

Таълим жараёни инсон организмидан юқори даражадаги когнитив, эмоционал ва физиологик сафарбарликни талаб этувчи мураккаб тизимдир. Айниқса, ички ишлар органлари таълим муассасаларида таҳсил олаётган курсантлар учун бу жараён икки карра масъулиятли бўлиб, улар нафақат мураккаб юридик фанларни ўзлаштиришлари, балки қатъий кун тартиби, жисмоний ва жанговар тайёргарлик машғулотларини ҳам биргаликда олиб боришлари лозим. Бундай интенсив ўқув фаолияти узлуксиз ақлий юкламани юзага келтириб, организмнинг функционал ҳолатига, хусусан, марказий асаб тизимининг ишлашига бевосита таъсир кўрсатади. Шу боис, таълим жараёнида ақлий юкламанинг физиологик





механизмларини ўрганиш бўлажак офицерларнинг касбий саломатлигини асрашда стратегик аҳамият касб этади.

Ақлий юклама моҳиятан катта ҳажмдаги ахборотни қабул қилиш, қайта ишлаш, қарор қабул қилиш ва диққатни узоқ вақт давомида бир жойга жамлаш зарурати билан изоҳланади. Курсантлар кундалик фаолиятида маъмурий-ҳукукий нормаларни, жиноятчиликка қарши курашиш тактикаларини ва замонавий рақамли технологияларни (жумладан, электрон маъмурий иш юритув дастурларини) ўзлаштиришлари керак. Мазкур жараён мия пўстлоғида кучли қўзғалиш ўчоқларини ҳосил қилади. Узоқ муддатли интенсив ақлий меҳнат натижасида диққатнинг чалғиши, ахборотни қабул қилиш тезлигининг пасайиши ва фикрлаш жараёнларининг секинлашиши каби когнитив толиқиш белгилари намоён бўла бошлайди.

Ақлий зўриқиш организмнинг функционал ҳолатида турли соматик ва вегетатив ўзгаришларни келтириб чиқаради. Физиологик нуқтаи назардан, узоқ вақт давомида ўтириб (гиподинамия ҳолатида) ақлий меҳнат билан шуғулланиш юрак-қон томир тизимига салбий таъсир кўрсатиб, қон босимининг беқарорлашувига, мияда қон айланишининг ёмонлашишига ва кислород етишмовчилигига (гипоксия) олиб келиши мумкин. Шунингдек, кўз кўриш аппаратининг зўриқиши ҳамда мушаклардаги статик толиқиш умумий чарчоқ ҳиссини кучайтиради. Агар ўқув юкламалари организмнинг тикланиш имкониятларидан ошиб кетса, бу ҳолат сурункали чарчоқ синдроми ва невротик ўзгаришларга айланиб кетиш хавфини туғдиради.

Замонавий "Юқори технологик полицинг" (High-tech policing) ва таълимни рақамлаштириш шароитида курсантларнинг функционал ҳолатини мониторинг қилишнинг янги имкониятлари пайдо бўлмоқда. Хусусан, ақлли тақиладиган қурилмалар (smart wearables) орқали таълим олувчиларнинг юрак уриш ритми, стресс даражаси ва уйқу сифатини реал вақт режимида кузатиб бориш мумкин.





Инновацион технологияларни ўзлаштириш когнитив марказларга қўшимча юк юкласа-да, тўғри тақсимланган рақамли контент ва интерфаол машғулотлар курсантларнинг диққатини марказлаштиришга ёрдам беради.

Шу билан бирга, SCOP (Scientific Conference Open Proceedings) каби очик илмий-амалий платформалар имкониятларидан фойдаланган ҳолда, курсантлар ўртасида функционал ҳолатнинг ўзгаришига оид нейро-психологик тадқиқотлар ўтказиш ва уларнинг натижаларини масофавий таҳлил қилиш таълим жараёнини эргономик жиҳатдан оптималлаштиришга хизмат қилади. Илмий муҳиtida доимий фаолият юритиш нафақат интеллектуал салоҳиятни оширади, балки академик ҳамжамият билан интеграциялашув орқали курсантларда касбий мотивацияни кучайтириб, психологик зўриқишларни пасайтиради.

Хулоса қилиб айтганда, таълим жараёнидаги ақлий юклама курсантлар организмига кучли таъсир этувчи омил бўлиб, унинг даражаси ёш мутахассисларнинг касбий-психологик ва жисмоний соғлиғига бевосита дахлдордир. Ички ишлар органлари тизимида бўлажак офицерларни тайёрлашда интенсив ўқув дастурларини организмнинг физиологик имкониятлари билан мувофиқлаштириш давр талаби ҳисобланади. Таълим жараёнига инновацион технологияларни татбиқ этиш ва соғлом турмуш тарзи тамойилларига қатъий амал қилиш орқали нафақат таълим сифатини ошириш, балки тизим учун ҳар томонлама етук, соғлом ва юқори интеллектуал салоҳиятга эга кадрларни етиштириб чиқариш таъминланади.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги Қонуни. 23.09.2020 йилдаги ЎРҚ-637-сон.
2. Абдуллаева Ҳ. "Ички ишлар органларида бошқарув қарорлари ижросини ташкил этишнинг назарий асослари". Илмий мақола. Тошкент: SCOP, 2026.

Contact: 99 826 99 56





SCIENTIFIC CONFERENCE OPEN PROCEEDINGS

Global Academic Knowledge Repository



3. Махмудов И.И. "Бошқарув психологияси ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш фаолияти". Дарслик. – Тошкент: "Янги аср авлоди", 2006.
4. Karimov, B., & Tursunov, S. "Smart Policing and Digital Transformation in Educational Processes of Law Enforcement Agencies". Journal of Advanced Legal Studies, 2022.
5. European Union Agency for Law Enforcement Training (CEPOL). "Cognitive Load and Stress Management in Police Training". Luxembourg, 2021.

Contact: 99 826 99 56

