



**ТИББИЙ НАЗОРАТНИНГ КУРСАНТЛАР ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИРИ**

Рохимова Ширин Олланазаровна

Ички Ишлар Вазирлиги Академияси Аниқ фанлар кафедраси

доценти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20966088>

Аннотация: Мазкур илмий мақолада ички ишлар органлари курсантларининг жисмоний тайёргарлик жараёнида тиббий назоратнинг тутган ўрни ва аҳамияти илмий жиҳатдан таҳлил қилинган. Интенсив жисмоний юкламаларнинг марказий асаб, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларига таъсири, шунингдек, спорт травмалари ҳамда ўта толиқиш (гипертренировка) ҳолатларининг олдини олиш механизмлари ёритилган. Рақамли тиббиёт шароитида курсантларнинг функционал ҳолатини ақлли қурилмалар ёрдамида мониторинг қилиш ҳамда бу жараёнларни SCOP (Scientific Conference Open Proceedings) каби илмий платформалар орқали таҳлил этиш юзасидан амалий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: тиббий назорат, жисмоний тайёргарлик, курсантлар, ички ишлар органлари, функционал ҳолат, рақамли мониторинг, спорт тиббиёти.

Аннотация: В данной научной статье научно проанализированы роль и значение медицинского контроля в процессе физической подготовки курсантов органов внутренних дел. Освещено влияние интенсивных физических нагрузок на центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также механизмы предотвращения спортивных травм и состояний перетренированности. Разработаны практические рекомендации по мониторингу функционального состояния курсантов с помощью умных устройств в условиях цифровой медицины и анализу этих процессов через такие научные платформы, как SCOP.





Ключевые слова: медицинский контроль, физическая подготовка, курсанты, органы внутренних дел, функциональное состояние, цифровой мониторинг, спортивная медицина.

Abstract: This scientific article provides a scientific analysis of the role and importance of medical control in the physical training process of cadets of internal affairs bodies. The impact of intensive physical loads on the central nervous, cardiovascular, and respiratory systems, as well as the mechanisms for preventing sports injuries and overtraining states, are highlighted. Practical recommendations have been developed for monitoring the functional state of cadets using smart devices in the context of digital medicine, and analyzing these processes through scientific platforms such as SCOP.

Keywords: medical control, physical training, cadets, internal affairs bodies, functional state, digital monitoring, sports medicine.

Ички ишлар органлари (ИИО) фаолиятида жисмоний тайёргарлик ходимларнинг жанговар шайлигини ва экстремал вазиятлардаги ҳаракатчанлигини таъминловчи асосий омиллардан биридир. Академия курсантларининг ўқув жараёни узлуксиз ва интенсив жисмоний юкламалар билан бевосита боғлиқ. Бироқ, жисмоний тайёргарликнинг самарадорлиги фақатгина машқларнинг кўплиги билан эмас, балки организмнинг ушбу юкламаларга адаптация (мослашиш) даражаси билан ўлчанади. Шу нуқтаи назардан, курсантларнинг жисмоний ҳолатини мунтазам тиббий назорат қилиб бориш уларнинг саломатлигини сақлаш ва касбий яроқлилигини оширишнинг фундаментал асоси ҳисобланади.

Интенсив жисмоний машғулотлар давомида энг катта оғирлик юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларига тушади. Тиббий назорат жараёнида пульсометрия, артериал қон босимини ўлчаш ва электрокардиография (ЭКГ) каби усуллар ёрдамида юрак мушакларининг ҳолати объектив баҳоланади. Агар курсантда гипоксия (кислород етишмовчилиги) ёки юрак ритмининг бузилиши аниқланса, жисмоний юклама зудлик билан камайтирилиши ёки машғулот усули





ўзгартирилиши керак. Бу ёндошув нафақат спорт натижаларини яхшилайти, балки кутилмаган тиббий фавқулудда ҳолатларнинг олдини олишга хизмат қилади.

Тиббий назорат курсант организмнинг жисмоний юкламаларга нисбатан реакциясини баҳолаш орқали соғлиқдаги яширин муаммоларни барвақт аниқлашга йўналтирилган тадбирлар мажмуидир. Мазкур назорат орқали машғулотлар жараёни индивидуаллаштирилиб, турли хилдаги спорт травмаларининг олди олинади. Шу билан бирга, организмнинг тикланиш жараёнлари тезлашиб, ўта толиқиш (гипертренировка) синдромига йўл қўйилмайди. Шифокор ва жисмоний тайёргарлик ўқитувчиларининг ҳамкорлиги ҳар бир таълим олувчининг физиологик имкониятларидан келиб чиққан ҳолда оптимал юкламаларни тақсимлашга имкон яратади.

Бугунги кунда таълим ва хизмат фаолиятини рақамлаштириш концепцияларининг жорий этилиши тиббий назорат жараёнларини мутлақо янги босқичга олиб чиқмоқда. Курсантларнинг жисмоний ҳолатини назорат қилишда ақлли тақиладиган қурилмалар (смарт-соатлар, биометрик датчиклар) орқали уларнинг функционал кўрсаткичларини реал вақт режимида мониторинг қилиш тизими шаклланмоқда. Бундай рақамли қурилмалар машқлар вақтида сарфланган энергия, қондаги кислород сатҳи ва физиологик стресс даражасини аниқ ўлчаб, марказлашган электрон тиббий базага узатади ва объектив рақамли далиллар асосида тезкор хулосалар чиқаришга замин яратади.

Тиббий назорат натижаларини илмий жиҳатдан таҳлил қилиш таълим жараёнини янада такомиллаштиришга хизмат қилади. Олинган тиббий-биологик маълумотларни умумлаштириш ва улар асосида илмий мақолалар тайёрлаб, SCOP (scop.uz) каби очиқ илмий платформаларда чоп этиш тизимда спорт тиббиёти ва педагогикасини глобал стандартларга мослаштиради. Курсантларни бундай илмий-таҳлилий жараёнларга жалб этиш уларнинг нафақат жисмоний, балки интеллектуал





салоҳиятини ҳам ошириб, соғлом турмуш тарзининг касбий-илмий асосларини чуқур англашга ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, тиббий назорат курсантлар жисмоний тайёргарлигининг узвий ва ажралмас қисми бўлиб, у бўлажак офицерларнинг саломатлигини ҳимоя қилишда стратегик аҳамиятга эга. Таълим жараёнига инновацион тиббий-рақамли технологияларни жорий этиш, машғулотларни физиологик жиҳатдан индивидуаллаштириш ва илмий ёндашувни кучайтириш орқали юқори жанговар шайликка ҳамда мустаҳкам соғлиққа эга бўлган етук ички ишлар органлари кадрларини етиштириб чиқариш кафолатланади.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг "Ички ишлар органлари тўғрисида"ги Қонуни. 16.09.2016 йилдаги ЎРҚ-407-сон.
2. Тоиров А., Раҳмонов Н. "Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний ва жанговар тайёргарлиги". Ўқув қўлланма. – Тошкент: ИИБ Академияси, 2021.
3. Абдуллаева Ҳ. "Ички ишлар органларида таълим ва бошқарув жараёнларининг назарий асослари". Илмий мақола. Тошкент: SCOP, 2026.
4. Karimov, B., & Tursunov, S. "Smart Policing, Digital Health and Physical Training in Law Enforcement". Journal of Advanced Legal Studies, 2022.
5. European Union Agency for Law Enforcement Training (CEPOL). "Officer Wellness and Physical Preparedness". Luxembourg, 2021.

