



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИ ҲАЁТИДАГИ АҲАМИЯТИ

Ш.О. Роҳимова

Ички ишлар вазирлиги Академияси, Аниқ фанлар кафедраси доценти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20574210>

Аннотация: Ушбу илмий мақолада соғлом турмуш тарзининг ички ишлар органлари ходимлари ҳаёти ва хизмат фаолиятидаги ўрни ва аҳамияти комплекс таҳлил қилинган. Ҳуқуқни муҳофаза қилиш фаолияти ўзининг доимий стресс, тартибга солинмаган иш графиги ва юқори жисмоний-психологик юкламалари билан ажралиб туриши сабабли, ходимларнинг соғлиғини сақлаш нафақат шахсий, балки муҳим тактик ва институционал аҳамиятга эга эканлиги асосланган. Мақолада ходимларнинг жисмоний тайёргарлиги, тўғри овқатланиш ва дам олиш режимини ташкил этиш, психологик барқарорликни таъминлаш борасидаги тизимли муаммолар ўрганилган. Шунингдек, келажак офицерларини тайёрлашда (курсантлар мисолида) жисмоний ва руҳий саломатликни мустаҳкамлаш ҳамда амалиётдаги ходимларнинг касбий узоқ умр кўришини таъминлаш юзасидан илмий асосланган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, ички ишлар органлари ходимлари, касбий стресс, жисмоний тайёргарлик, психологик барқарорлик, тўғри овқатланиш, касбий узоқ умр кўриш, жамоат тартиби, ўқув жараёни.

Аннотация: В данной научной статье проводится комплексный анализ роли и значения здорового образа жизни в жизни и служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Обосновано, что сохранение здоровья сотрудников имеет не только личное, но и важное тактическое и институциональное значение, поскольку правоохранительная деятельность отличается постоянным стрессом, нерегулярным графиком работы и

Contact: 99 826 99 56





высокими физико-психологическими нагрузками. В статье изучены системные проблемы в организации физической подготовки, правильного питания и режима отдыха, обеспечения психологической устойчивости сотрудников. Также разработаны научно обоснованные предложения и рекомендации по укреплению физического и психического здоровья при подготовке будущих офицеров (на примере курсантов) и обеспечению профессионального долголетия действующих сотрудников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, сотрудники органов внутренних дел, профессиональный стресс, физическая подготовка, психологическая устойчивость, правильное питание, профессиональное долголетие, общественный порядок, учебный процесс.

Abstract: This scientific article provides a comprehensive analysis of the role and importance of a healthy lifestyle in the life and service of internal affairs officers. It is substantiated that preserving the health of officers is not only of personal but also of crucial tactical and institutional importance, as law enforcement is characterized by constant stress, irregular work schedules, and high physical and psychological loads. The article examines systemic problems in the organization of physical training, proper nutrition and rest regimes, and the assurance of psychological stability among officers. Furthermore, scientifically grounded proposals and recommendations have been developed to strengthen physical and mental health during the training of future officers (using cadets as an example) and to ensure the professional longevity of active-duty personnel.

Keywords: healthy lifestyle, internal affairs officers, occupational stress, physical fitness, psychological stability, proper nutrition, professional longevity, public order, educational process.

КИРИШ





Ўзбекистон Республикасида инсон ҳуқуқ ва эркинликларини ҳимоя қилиш, жиноятчиликка қарши курашиш ва жамоат хавфсизлигини таъминлаш ички ишлар органлари (ИИО) зиммасига юклатилган масъулиятли ва шарафли вазифадир. Ушбу вазифаларни тўлақонли ва сифатли бажариш бевосита ходимларнинг жисмоний, руҳий ва маънавий ҳолатига боғлиқ. Ички ишлар органлари ходимининг хизмат фаолияти ўзининг ўзига хос хусусиятлари – доимий асабий таранглик, кутилмаган ғавқулодда вазиятлар, тартибсиз иш графиги (кўпинча тунги навбатчилик ва кучайтирилган режимлар) ва ижтимоий хавфли шахслар билан бевосита мулоқотда бўлиши билан ажралиб туради.

Бундай мураккаб шароитда ходим ўзининг иш қобилиятини, ақлий тиниқлигини ва тезкор қарор қабул қилиш хусусиятини йўқотмаслиги учун соғлом турмуш тарзи (СТТ) тамойилларига қатъий амал қилиши объектив заруратдир. Соғлом турмуш тарзи фақатгина спорт билан шуғулланиш дегани эмас, балки у ходимнинг ўз соғлиғига бўлган муносабати, тўғри овқатланиш маданияти, меҳнат ва дам олиш режимига риоя этиши ҳамда психологик гигиенани ўз ичига олувчи яхлит комплекс тизимдир.

Афсуски, ҳуқуқни қўллаш амалиётида кўплаб ходимлар касбий фаолиятдаги узлуксиз юкламалар сабабли ўз соғлиғига эътиборсизлик билан қарайдилар. Бунинг оқибатида юрак-қон томир касалликлари, семизлик, сурункали чарчоқ ва эрта касбий деформация (эмоционал ёниш) ҳолатлари юзага келмоқда. Бу эса нафақат ходимнинг шахсий ҳаётига, балки умуман тизимнинг самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Шу сабабли, ИИО тизимида соғлом турмуш тарзини барқарорлаштириш ва ривожлантириш масалаларини илмий-амалий жиҳатдан ўрганиш ўта долзарб аҳамият касб этади.





МАВЗУНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ ВА МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

Ходимларнинг соғлиғини муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари юридик, тиббий ҳамда психологик фанларнинг доимий диққат марказида бўлиб келмоқда. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) маълумотларига кўра, инсон саломатлигининг 50-55 фоизи бевосита унинг турмуш тарзига боғлиқ. Ғарб олимларидан Ж.М. Виоланти (J.M. Violanti) ва С. Гарбарино (S. Garbarino) ўз тадқиқотларида полиция ходимларининг тунги навбатчиликлари ва сурункали стресс уларда метаболик синдром ва юрак касалликларини оддий фуқароларга нисбатан 2-3 баробар оширишини исботлаб беришган.

Мамлакатимизда ҳам ички ишлар органлари шахсий таркиби ўртасида жисмоний тайёргарлик ва маънавий-психологик иқлимни яхшилаш борасида қатор норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар ва Ички ишлар вазирининг буйруқлари қабул қилинган. Бироқ ўқув даргоҳларидаги жисмоний тайёргарлик жараёнларини хизматнинг амалий шароитларига тўлиқ мослаштириш, иш жараёнида овқатланиш ва дам олиш маданиятини тўғри шакллантириш борасида ҳали кўплаб тизимли камчиликлар сақланиб қолмоқда. Ходимлар орасида соғлом турмуш тарзини «мажбурий жараён» эмас, балки «ҳаётий эҳтиёж» сифатида қабул қилиш менталитетини шакллантириш бўйича чуқур таҳлилий изланишларга эҳтиёж мавжуд.

АСОСИЙ ҚИСМ (Таҳлилий ва илмий ёндашувлар)

1. Касбий стресс ва унинг ходим организмига таъсири Ички ишлар органлари ходимининг фаолияти экстремал хусусиятга эга. Айниқса жамоат хавфсизлигини таъминлаш, маъмурий ҳуқуқбузарликларни расмийлаштириш ёки патруль хизматини ўташ жараёнида ходим ҳар куни турли тоифадаги (агрессив, маст ҳолатдаги, руҳий норози) инсонлар билан тўқнаш келади. Бу





ҳолат инсон организмида доимий «кураш ёки қоч» (fight or flight) реакциясини ишга туширади ва қонга катта миқдорда кортизол ҳамда адреналин гормонлари ажралиб чиқишига сабаб бўлади.

Вақт ўтиши билан организмда тўпланган стресс гормонлари ходимда қон босими кўтарилиши (гипертония), қандли диабет ва ошқозон-ичак тракти касалликларини келтириб чиқаради. Бундай салбий оқибатларнинг ягона табиий «давоси» – бу фаол жисмоний ҳаракат (спорт) ҳамда тўғри тузилган дам олиш режимидир. Агар ходим бўш вақтида пассив ҳордиқ чиқарса (масалан, фақат телевизор ёки телефон кўриб ётса), организм ўзини тиклай олмайди ва эмоционал ёниш жараёни тезлашади.

2. Жисмоний тайёргарлик – тактик зарурат сифатида ИИО

ходимлари учун жисмоний тайёргарлик бу шунчаки қадоматни сақлаш воситаси эмас, у бевосита инсон ҳаётини сақлаб қолувчи тактик қуролдир. Жиноятчини таъқиб қилиш, унга нисбатан жисмоний куч ва махсус воситаларни қўллашда ходимдан юқори даражадаги чидамлилиқ, куч ва тезлик талаб этилади. Ҳатто маъмурий ҳужжатларни расмийлаштириш ёки узоқ вақт навбатчилик қисмларида ўтириб ишлаш ҳам умуртқа поғонасига кучли босим туширади, бу эса ўз навбатида, остеохондроз каби касалликларни чақиради. Мунтазам равишда турникда тортилиш, югуриш ва бўғимлар учун машқлар қилиш бу патологияларнинг олдини олишга хизмат қилади.

Келажак кадрларини тайёрлаш босқичида, хусусан, ИИВ Академиясида 210, 211, 215 ва 216-ўқув гуруҳлари курсантларининг ўқув соатлари ва хизмат нарядларини режалаштиришда жисмоний юкламалар ва тикланиш жараёнлари илмий асосланган тартибда олиб борилиши муҳим. Фақат чарчатишга қаратилган машқлардан кўра, функционал куч ва чидамлилиқни оширувчи машғулотларни тизимли қўллаш мақсадга мувофиқдир.





3. Тўғри овқатланиш ва гидратация (сув баланси) маданияти

Хизмат пайтидаги энг оғриқли масалалардан бири бу – ходимларнинг овқатланиш рационадир. Тунги сменада хизмат ўтовчи ёки тезкор чакирувларда юрувчи ходимлар кўпинча тўғри овқатланишга вақт тополмай, тезтайёр (fast-food) таомлар, юқори углеводли ва ёғли маҳсулотларни истеъмол қилишга мажбур бўлишади. Бу эса ходимларда семизликка (ортиқча вазн) ва ҳаракат реакциясининг сусайишига олиб келади.

Шунингдек, узоқ вақт давом этадиган сменаларда сергакликни ва тезкорликни сақлаб қолиш мақсадида ходимлар орасида зарарли синтетик энергетик ичимликларни истеъмол қилиш одат тусига кирган. Бу асаб тизимини зўриқтириб, юрак хуружларига сабаб бўлади. Бунинг ўрнига мия фаолиятини соғлом тарзда рағбатлантирувчи, антиоксидантларга бой табиий ичимликларни қабул қилиш маданиятини шакллантириш керак. Масалан, хизмат вақтида классик қора чойларни (ҳеч қандай сунъий қўшимчаларсиз Цейлон ёки инглиз нонуштаси – English Breakfast чойларини) ёхуд қон босимини барқарорлаштириб, чарчоқни олувчи табиий каркаде (гибискус) дамламаларини истеъмол қилиш ҳам организмнинг сув балансини (гидратация) меъёردа ушлаб туради, ҳам сунъий стимуляторларсиз табиий сергакликни таъминлайди.

4. Таълим тизими: Курсантлик давридан бошланадиган пойдевор

Соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш бевосита Ички ишлар вазирлиги Академиясидаги таълим-тарбия жараёнининг дастлабки босқичлариданоқ қатъий ва илмий асосланган ҳолда амалга оширилиши шарт.

Академияда курсантларга фақат қонунчилик ва жисмоний куч ишлатиш усуллариgina эмас, балки стрессни бошқариш (психогигиена), тўғри овқатланиш тамойиллари ва уйқу гигиенаси бўйича фундаментал билимлар





берилиши келгусида амалиётда касбий касалликларга чалинмасдан, узоқ йиллар самарали хизмат қилишига пойдевор яратади.

5. Психологик соғломлик ва реабилитация Жисмоний саломатлик психологик соғломликсиз мавжуд бўлолмайди. Ходимлар ҳар куни дуч келадиган маиший зўравонликлар, автоҳалокатлар ва жиноятлар уларнинг руҳиятида из қолдиради. Ғарб давлатларида ҳар қандай йирик операция ёки оғир сменадан сўнг полиция ходимлари мажбурий тарзда психологик дебрифинг (ruhiy yengillashtirish)дан ўтади. Бизнинг тизимда ҳам идоравий психологларнинг ролини фақат тест олишдан иборат қилиб қўймасдан, балки ходимнинг руҳий зўриқишларини вақтида аниқлаш ва уларни бартараф этишга қаратилган индивидуал реабилитация дастурларига ўтказиш лозим. Соғлом руҳият эгаси бўлган ходимгина жамоат тартибига қарши қаратилган маъмурий ҳуқуқбузарликларга объектив ва холис баҳо бера олади.

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

Ички ишлар органлари тизимида қонунийликни таъминлаш ва инсон ҳуқуқларини ишончли ҳимоя қилиш тўғридан-тўғри шахсий таркибнинг саломатлиги, жисмоний барқарорлиги ва соғлом ақл-идрокига боғлиқ. Касбнинг оғир шароитлари инобатга олинса, соғлом турмуш тарзи ходим учун шахсий имтиёз эмас, балки профессионал мажбурият ва амалиёт талабидир.

Ўтказилган таҳлиллар асосида, тизимда ходимларнинг соғлиғини муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш мақсадида қуйидаги илмий-амалий таклифлар илгари сурилади:

Биринчидан, ИИВ Академияси ўқув дастурларига (барча ўқув гуруҳлари, шу жумладан сафдор ва офицерлар тайёрлаш тизимида) «Экстремал шароитларда касбий саломатлик ва стрессни бошқариш» махсус курсини киритиш зарур. Бу курсда курсантлар тўғри овқатланиш





(пархезшунослик асослари), табиий воситалар ёрдамида чарчокни олиш (синтетик энергетиклардан воз кечиш) ҳамда уйқу биологияси ҳақида чуқур билим олишлари керак.

Иккинчидан, жойлардаги ҳудудий ички ишлар бўлимларида ходимларнинг сменали ишлаш графикларини қайта кўриб чиқиш. Навбатчилик қисмлари, патруль ва йўл-патруль хизмати ходимларига 24 соатлик хизматдан сўнг қонунчиликда белгиланган дам олиш соатларини тўлиқ тақдим этиш ҳамда уларни навбатдан ташқари ишларга асоссиз жалб қилиш ҳолатларига чек қўйиш лозим. Уйқусизлик эмоционал барқарорликнинг биринчи душманидир.

Учинчидан, амалиётдаги ходимларнинг овқатланиш инфратузилмасини яхшилаш. ИИВ тизимидаги барча ошхона ва буфетларда тезтайёр (fast-food) ва газланган ширин ичимликлар савдосини чеклаб, уларнинг ўрнига оқсилга бой сифатли таомлар ҳамда асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатувчи табиий чойлар (шу жумладан, каркаде ва қора чой) дамламаларини арзонлаштирилган нархларда жорий этиш таклиф қилинади.

Тўртинчидан, ҳар йили ўтказиладиган ходимларнинг мажбурий тиббий кўрикларини рақамлаштириш. Ягона электрон «Ходим саломатлиги паспорти» тизимини яратиш, у орқали қондаги қанд миқдори, юрак уриши ва стресс даражасини доимий (monitoring) таҳлил қилиб бориш ҳамда кўрсаткичлари ёмонлашган ходимларни ўз вақтида идоравий санаторийларга (профилактик даволанишга) юбориш амалиётини жорий этиш даркор.

Хулоса қилиб айтганда, ходимнинг соғлиғига бугун киритилган эътибор ва ресурслар, эртага жинойтчиликка қарши курашишда юксак самарадорлик, тезкорлик ва энг муҳими, қонунийликка қатъий риоя қилиниши билан ўзининг ижобий самарасини беради.

REFERENCES:

Contact: 99 826 99 56





1. Violanti, J. M., Fekedulegn, D., Hartley, T. A., Andrew, M. E., Charles, L. E., & Burchfiel, C. M. (2016). *Health disparities in police officers: Comparisons to the U.S. general population*. International Journal of Emergency Mental Health, 18(3), 211-220.
2. Garbarino, S., & Magnavita, N. (2015). *Work stress and metabolic syndrome in police officers. A prospective study*. PLoS ONE, 10(12), e0144318.
3. Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирининг «Ички ишлар органларида жисмоний ва жанговар тайёргарликни янада такомиллаштириш тўғрисида»ги тегишли буйруқлари.
4. Худойбердиев А.А. Маъмурий ишларни юритиш кафолатлари ва ҳуқуқни қўллаш амалиёти // Ҳуқуқ ва бурч. – Тошкент, 2024. – № 9. – Б. 28-34.
5. Vila, B. (2017). *Tired cops: The importance of managing police fatigue*. Washington, DC: Police Executive Research Forum.
6. Ramey, S. L., Downing, N. R., Knoblauch, A., & Franke, W. D. (2019). *Metabolic syndrome in police officers: The impact of shift work and lifestyle factors*. AAOHN Journal, 56(7), 287-295.
7. Юсупов Р. Ички ишлар органлари ходимларининг касбий маданияти ва ахлоқий принциплари. – Тошкент: ЎЗР ИИВ Академияси, 2021. – 180 б.

