



QUTQARUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH  
USULLARI

*Fargʻona viloyati Favqulodda vaziyatlar*

*boshqarmasi Hayot faoliyat xavfsizligi*

*oʻquv markazi oʻqituvchisi*

*Gʻafurov Abdunosir Abdurasulovich*

*E-mail: [abdunosir7117@gmail.com](mailto:abdunosir7117@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Ushbu ishda favqulotda vaziyatlar qutqaruv boʻlinmalari qutqaruvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish tamoyillari ochib berilgan va shu bilan birga qutqaruvchilarning ularning kun tartibidagi mashgʻulotlarda beriladigan yuklamalarning optimal nisbatlari ularning shaxsiy xavfsizliklarini inobatga olgan xolda taqdim etilgan.

**Kalit soʻzlar:** maxsus jismoniy tayyorgarlik, favqulotda vaziyatlar, strategik reja, qutqaruv boʻlinmalari, boʻlinmaga saralash.

**Annotation.** This study reveals the principles for improving the special physical training of rescuers in emergency response units. At the same time, it presents optimal ratios of training loads in the daily routine of rescuers, taking into account their personal safety.

**Keywords:** special physical training, emergency situations, strategic plan, rescue units, selection for units.

**Аннотация.** В данной работе раскрываются принципы повышения специальной физической подготовки спасателей аварийно-спасательных подразделений. Одновременно представлены оптимальные соотношения тренировочных нагрузок в повседневной деятельности спасателей с учетом их личной безопасности.



**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, чрезвычайные ситуации, стратегический план, спасательные подразделения, отбор в подразделения.

Bugungi kunda favqulotda vaziyatlar qutqaruv xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mashg'ulotlarida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish xamda tayyorgarlikni ustuvor yo'nalishlarini belgilash bo'yicha tavsiya va takliflar ishlab chiqish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish nafaqat sohaviy masala, balki aholi xavfsizligi va favqulodda vaziyatlarda davlatning tezkor chora ko'rish qobiliyatini belgilovchi strategik vazifa hisoblanadi. Ushbu vazifalarni muntazam takomillashtirib borish, soxada chuqur isloxatlarni samarali strategik rivojlantirish konsepsiyalar bilan rag'batlantirish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Bu borada soxaga oid bir nechta meyoriy xuquqiy xujjatlar jumladan prezident farmonlarni va karorlari qabul qilinmoqda. Ushbu farmon va qarorlarni ijrosini ta'minlash va ularda belgilab berilgan vazifalarni amalga oshirish muxim strategik axamiyatga ega.

Yukorida ta'kidlab o'tilgan tayyorgarlik tomonlarini kompleks amalga oshirishda hamda qutqaruvchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondashuvlar joriy etish, ilmiy asoslangan me'yorlar, mashg'ulotlarni rejalashtirishda nafaqat standart mashqlar, balki funksional tayyorgarlik tizimlaridan foydalanishni taqozo etadi. Bunda asosan pedagogik monitoring qilish asosida qutqaruvchilarning jismoniy holatini doimiy nazorat qilish va individual ko'rsatkichlarga qarab yuklamalarni taqsimlash zarur buladi. Innovatsion yondashuvlar va diagnostika qilish mashg'ulotlar samaradorligini obyektiv baholash va istiqbolli kadrlarni tanlab olish (seleksiya) imkonini beradi.

**1-jadval.**

**Qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligin tadqiqot jarayonida olingan o'rtacha ko'rsatkichlar dinamikasi**



№	Testlar	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	O'sish ko'rsatkichlari (%)
1	100 metrga yugurish (ekipirovkada)	16.5 sek	15.2 sek	8%
2	Turnikda tortilish (marta)	12 ta	15 ta	25%
3	Manekenni evakuatsiya qilish (50m)	45 sek	38 sek	16%

Tadqiqotga muljallangan dastur qo'tqaruvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasidan kelib chikkan xolda tuzilgan. Shunga qaramasdan tayyorgarlik ko'rsatkichlardan kuch sifatlarini rivojlantirishdagi moyillikni ustuvorligini ko'rishimiz mumkin. Amaliyotda esa keskin vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qutqaruv uskuna va vositalarini chaqqon boshqarish zarurat bulganda tezkorlik talab qiluvchi vaziyatlar kuzatiladi.

Xulosa o'rnida shuni aytishimi mumkinki bir haftalik tizimli mashg'ulotlar qutqaruvchilarning jismoniy hamda funksional imkoniyatlarini maksimal darajaga olib chiqishga samarali tasir qildi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, dinamika faqat miqdoriy (tezroq, kuchliroq) emas, balki sifat jihatidan ham (harakatlarni tezroq rejalashtirish va kamroq energiya sarflash) ijobiy tomonga o'zgaradi. Biroq, bunday yuqori dinamikani saqlab qolish uchun mashg'ulotlarning davriyligini ta'minlash, kutqaruv bo'linmalarining tor iqtisosligin oshiruvchi va zarurat tugilganda iqtisoslik yo'nalishi bo'yicha



harakatlanuvchi mutaxassislik dasturlarini amaliyotga joriy qilishi kerak va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish lozim.

Harakatlanishda charchoq boshlanishi kechroq namoyon bo'ldi. Mushaklarning kordinatsion turg'unligida xam, murakkab harakatlarni bajarishda (masalan, tor joylarda harakatlanish) harakatlar aniqligi ortganligini ko'rishimiz mumkin. FunkSIONAL tizimlarning adaptatsion faolligi ko'zga tashlandi. Tiklanish vaqti (pulsning me'yoriga qaytishi) mashg'ulotlardan so'ng 20-30 soniyaga tezlashganligini ko'rishimiz mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasining 1999 yil 20 avgustdagi "Aholi va hududlarni tabiiy hamda texnogenxususiyatli favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish to'g'risida"dagi Qonuni
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 20-oktyabrdagi PF-185-sonli formoni
3. A.V.Korobov "Fiziologiya cheloveka"
4. X.T.Rafiyev "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazaryasi hamda metodikasi"
5. M.I.Maryin "Psixologicheskiy otbor i podgotofka spasateliy"
6. Qutqaruv xizmati va qurqaruvchi maqomi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2014 yil 9 iyuldagi 184-sonli qarori

