

QUTQARUVCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ILMIY METODOLOGIK YONDASHUVNING AXAMIYATI

*Farg‘ona viloyati Favqulodda vaziyatlar
Boshqarmasi Hayot faoliyat xavfsizligi
o‘quv markazi o‘qituvchisi
G‘afurov Abdunosir Abdurasulovich
E-mail: abdnosir7117@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada favqulotda vaziyatlar qutqaruv bo‘linmalari qutqaruvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning uslublari va ularni takomillashtirishning zamonaviy yondashuvlari ochib berilgan. Bundan tashqari qutqaruvchilarning shaxsiy xavfsizliklarini inobatga olgan holda ularning kun tartibidagi mashg‘ulotlarda beriladigan yuklamalarning optimal nisbatlari taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: favqulotda vaziyatlar, strategik reja, qutqaruv bo‘linmalari, maxsus jismoniy tayyorgarlik, bo‘linmaga saralash.

Annotation. This article examines methods for improving the special physical training of rescuers in emergency response units and highlights modern approaches to their development. In addition, it presents optimal ratios of training loads in daily routines, taking into account the personal safety of rescuers.

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

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы совершенствования специальной физической подготовки спасателей аварийно-спасательных подразделений, а также освещаются современные подходы к их развитию. Кроме того, представлены оптимальные соотношения тренировочных нагрузок в повседневной деятельности с учетом личной безопасности спасателей.

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

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 isloxlarni 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 ahamiyatga 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.

Tadqiqotlarimizdan ko'rinib turibdiki bugungi kunda qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarligi nafaqat kuch va chidamlilikni, balki ekstremal sharoitlarda tezkor qaror qabul qilish va spetsifik ko'nikmalarni (balandlikda ishlash, yong'in ichida harakatlanish va h.k.) talab qiladi. Qutqaruvchilarda ko'p tarmoqli kompetensiyalarni shakllantirishda tizimli yondashuv asosida tuzilgan bir haftalik mashg'ulot rejasi namunasini taqdim qildik. Bu rejada yuklamalarning navbatlanishi va tiklanish jarayonlari hisobga olingan.

1-jadval.

Bir haftalik mashg'ulot rejasi

Kunlar	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy mashqlar va mazmuni	Yuklama darajasi
Dushanba	Chidamlilik va kardio	5-8 km yugurish, to'siqlar osha yugurish (marsh-brosok), nafas olishni nazorat qilish.	Yuqori
Seshanba	Kuch tayyorgarligi	Turnikda tortilish, yerga tayanib qo'llarni bukib-yozish, girya ko'tarish, og'irlik bilan o'tirib-turish.	O'rta/Yuqori
Chorshanba	Maxsus texnik tayyorgarlik	Arqonga chiqish, zinapoyalar bilan ishlash, jabrlanuvchini evakuatsiya qilish manevralari.	Spetsifik
Payshanba	Tezkorlik va koordinatsiya	Mokisimon yugurish (10x10), muvozanat saqlash mashqlari, reaksiyani rivojlantiruvchi o'yinlar.	O'rta
Juma	Majmuaviy (CrossFit)	Bir vaqtning o'zida kuch va chidamlilikni sinovchi aylanma	Juda yuqori

		mashqlar (Berpi, shina ag‘darish, arqonda ishlash).	
Shanba	Tiklanish va sport o‘yinlari	Suzish, futbol yoki voleybol. Mushaklarni cho‘zish (stretching) mashqlari.	Past
Yakshanba	Dam olish	To‘liq jismoniy tiklanish va psixologik hordiq.	-

Mashg‘ulotlar davomida qutqaruvchining tayyorgarlik darajasi individual sog‘lig‘i va ob-havo sharoiti doimiy nazoratda bo‘lishligiga aloxida yetibor qaratildi. Yuklamalar har 4 haftada "to‘lqinsimon" tarzda o‘zgartirib turildi. Tadqiqot tadqiq etilgan dasturning bir oydan kuproq vaqt davomida amliyota qo‘llanilishi asosida taxlilga asos bo‘lgan. Tadqiqot davomida qutqaruvchilarning MJT rivojlanish dinamikasining tadqiqot natijalari dasturdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlari qiyoslanganda quyidagi ijobiy o‘zgarishlar (dinamika) kuzatildi. Bunda asosan qutqaruvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarning o‘shishi hamda funksional ko‘rsatkichlar taxlil qilingan. Tezkorlik xarakat sifatini rivojlangan ko‘rsatkichi bo‘yicha testlarda, to‘siqlar yo‘lagini bosib o‘tish vaqti o‘rtacha 12-15% ga qisqarganligi, kuch chidamliligi rivojlanganlik kursatkichlarida ham samaradorlikka erishilganligi, og‘ir ekipirovkada (taqriban 20-25 kg) 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 O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2014 yil 9 iyuldagi 184-sonli qarori