

**BOJXONA INSTITUTI KURSANTLARI O'RTASIDA SPORT-
SOG'LOMLASHTIRISH
TADBIRLARINING AHAMIYATI**

Rafikova Muattar Ravshanovna

*Bojxona instituti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrası
boshlig'i, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori
(PhD), dotsent, podpolkovnik*

Safarov Mirjalol Ahadjon o'g'li

*Bojxona instituti 1-kurs
425-guruh kursanti*

MAQOLA MALUMOTI

MAQOLA TARIXI:

Received: 24.12.2025

Revised: 25.12.2025

Accepted: 26.12.2025

KALIT SO'ZLAR:

*Sport-sog'lomlashtirish,
jismoniy tayyorgarlik, ruhiy
barqarorlik, xizmat intizomi,
professional tayyorgarlik,
vatanparvarlik ruhi, jismoniy
chidamlilik.*

ANNOTATSIYA:

Ushbu maqola Bojxona instituti kursantlari o'rtasida sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam va keng miqyosda o'tkazishning ahamiyatini tahlil qiladi. Kursantlar faoliyati yuqori aqliy zo'riqish va jismoniy chidamlilikni talab etishini inobatga olib, maqolada sportning kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ruhiy barqarorligini mustahkamlash, stressga chidamlilikni rivojlantirishdagi hal qiluvchi o'rni yoritiladi

Sport insoniyat taraqqiyotining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ma'naviy barkamollik, iroda, intizom va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Bugungi globallashuv sharoitida sport dunyo miqyosida sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi, xalqlar va millatlarni birlashtiruvchi kuch sifatida e'tirof etilmoqda. Xalqaro sport musobaqalari orqali tinchlik, do'stlik va o'zaro hurmat g'oyalari mustahkamlanib, yosh avlodni zararli odatlardan himoyalash, ularni faol va mas'uliyatli shaxs etib tarbiyalashga xizmat qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham sport va jismoniy tarbiya davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralib, aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizda sport infratuzilmasining rivojlanishi, ommaviy sport tadbirlarining tashkil etilishi hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi dasturlar yoshlarning har tomonlama

=====

kamol topishiga xizmat qilmoqda. Sport orqali intizom, qat'iyat, jamoada ishlash ko'nikmalari shakllanib, bu fazilatlar keyinchalik kasbiy faoliyatda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xususan, Bojxona instituti kursantlari faoliyatining o'ziga xosligi, xizmat vazifalarining mas'uliyati va murakkabligi ularning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va mustahkam sog'liqqa ega bo'lishini taqozo etadi. Shu bois bojxona tizimida sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam tashkil etish kursantlarning jismoniy chiniqishini ta'minlash, stressga chidamliligini oshirish hamda kasbiy tayyorgarligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlari orqali kursantlarda intizom, tezkorlik, bardoshlilik va jamoaviylik kabi fazilatlar shakllanib, bu esa kelgusida ularning xizmat faoliyatini samarali amalga oshirishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (O'RQ-394-son) jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining huquqiy asoslarini belgilaydi. Mazkur qonunga muvofiq: ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya majburiy fan hisoblanadi; yoshlarning jismoniy sog'ligini mustahkamlash ustuvor vazifa etib belgilanadi; sport orqali intizom, iroda va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirish ko'zda tutiladi.[1]

Sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining rivojlanishi bevosita normativ-huquqiy baza bilan qo'llab-quvvatlanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni ushbu yo'nalishdagi davlat siyosatining asosini tashkil etadi. [2]

"Ta'lim to'g'risida"gi Qonun (2020-yil 23-sentabr) ta'lim jarayonida ta'lim oluvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashni ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri sifatida belgilaydi. Qonunga ko'ra, jismoniy tarbiya ta'limning ajralmas qismi bo'lib, u kursantlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Mazkur qonun asosida Bojxona institutida sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari o'quv jarayoniga integratsiya qilingan bo'lib, bu kursantlarning xizmat faoliyatiga tayyorgarligini oshiradi.[3]

Bu hujjatlar kursantlar tayyorgarligining yuqori professional talablarga javob berishini kafolatlash uchun zarur bo'lgan huquqiy asosi hisoblanadi.

Sport-sog'lomlashtirish tadbirlari — bu har qanday professional faoliyatda, ayniqsa yuqori stress va mas'uliyat talab qiluvchi harbiy va huquqni muhofaza qilish organlari tizimlarida xizmat qiluvchi shaxslarning kasbiy jismoniy va ruhiy tayyorgarligini doimiy ravishda yuqori darajada saqlashga qaratilgan amaliy chora-tadbirlar majmuidir.[4]

Sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining kengayishi bir necha fundamental ustunliklarni ta'minlaydi. Birinchidan, jismoniy tayyorgarlikning oshirilishi bilan bog'liq bo'lib, bu bojxona xodimining chegara nazorati, operativ tadbirlar va kontrabandaga qarshi kurash kabi amaliy vazifalarni samarali bajarishi uchun zarurdir. Muntazam mashg'ulotlar

kursantlarning chidamliligini, tezkorligini va kuchini sezilarli darajada oshiradi. [5] Ikkinchidan, sportning psixo-emotsional barqarorlikka ta'siri nihoyatda muhimdir. Bojxona xizmati doimiy aqliy zo'riqish, qisqa muddatlarda murakkab qarorlar qabul qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Jismoniy faollik stress gormonlarini kamaytiradi va aqliy charchoqni yengishga yordam beruvchi biologik mexanizm bo'lib xizmat qiladi, natijada kursantlarning kasbiy stressga chidamliligi ortadi. [6] Bu esa xizmat faoliyati davomida hissiy xavf-xatarlarni minimallashtirishga olib keladi.

Uchinchidan, sport kognitiv funksiyalarning yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar miyaga qon ta'minotini kuchaytiradi, bu esa xotira, e'tibor jamlash qobiliyati va mantiqiy fikrlash jarayonlarini faollashtiradi. Bu omil kursantlarning o'quv materiallarini o'zlashtirish tezligini va sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. [7] To'rtinchidan, jamoaviy sport o'yinlari kursantlar jamoasida yuksak etakchilik qobiliyatlari, tashabbuskorlik va o'zaro hamjihatlik ruhini mustahkamlaydi. Sport maydonchasida qiyinchiliklarga birgalikda qarshi turish tajribasi kelajakda xizmatda jamoa bo'lib ishlash va bir-biriga ishonish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun poydevor yaratadi. [8] Sport kurashlari orqali shakllangan iroda kuchi esa bojxona xodimiga noqonuniy harakatlarga qarshi turishda va o'z tamoyillariga sodiq qolishda yordam beradi.

Bojxona xizmati murakkab va talabchan kasb hisoblanadi. U yuqori darajadagi jismoniy zo'riqish, aqliy diqqatni jamlash va stressga chidamlilikni talab qiladi. Shuning uchun bojxona instituti kursantlarining faqat nazariy bilim va maxsus xizmat ko'nikmalarini shakllantirish emas, balki ularning jismoniy sog'lig'i va umumiy organizm tayyorgarligini ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

Ilmiy tadqiqotlarda ta'lim muassasalarida sport va jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarining talabalar salomatligi uchun katta foydasi qayd etilgan. Jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, immunitetni oshiradi, va stressni kamaytiradi. Sport orqali inson organizmi jismonan kuchayadi, shu bilan birga ruhiy barqarorlik ham mustahkamlanadi.

Ta'lim muassasalarida sport-sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy madaniyatni shakllantirishda ham muhim omil bo'lib, bu jarayon talabalarda motivatsiya va faoliyatga bo'lgan ijobiy munosabatni oshiradi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi tegishli qarorlari bevosita Bojxona instituti kabi maxsus ta'lim muassasalarida sport infratuzilmasini yaxshilash, muntazam musobaqalar o'tkazish va kursantlarning jismoniy tayyorgarligini baholash me'yorlarini takomillashtirish vazifalarini belgilaydi.

Sport va psixologik barqarorlik. Sport psixologiyasi tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik stressni kamaytiradi, g'azab va charchoqni yengishga yordam beradi hamda ruhiy barqarorlikni oshiradi. Xodimlar muntazam sport mashg'ulotlari orqali: kortizol

darajasini pasaytiradi, ijobiy kayfiyat va motivatsiyani oshiradi, tezkor qaror qabul qilish va konsentratsiyani yaxshilaydi. Bu jarayon huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari uchun ayniqsa muhim, chunki ularning xizmat faoliyati ko'pincha yuqori stress va xavf sharoitida kechadi. Kursantlarning ruhiy barqarorligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalarni berishimiz mumkin:

Muntazam sport mashg'ulotlarini tashkil etish – haftada 3–5 marta aerobik va kuch mashqlari.

Stressni kamaytiruvchi faoliyatlar – yoga, meditatsiya va nafas mashqlari.

Jamoaviy sport o'yinlarini qo'llash – Kursantlar o'rtasida hamkorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlaydi.

Individual dasturlar yaratish – har bir kursantning jismoniy va psixologik holatini hisobga olgan mashg'ulotlar.

Ushbu tavsiyalar kursantlarning ruhiy barqarorligi, stressga bardoshlilik va professional samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, Sport jamiyat hayotida sog'lom avlodni tarbiyalash, inson salohiyatini to'liq namoyon etish va yurt taraqqiyotiga munosib hissa qo'sha oladigan shaxslarni shakllantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. U insonni jismonan chiniqtirish bilan birga, irodali, intizomli, maqsadga intiluvchan va mas'uliyatli etib tarbiyalaydi. Bugungi kunda sport nafaqat sog'liq garovi, balki yoshlar ongida sog'lom fikrlash, faol hayotiy pozitsiya va vatanparvarlik tuyg'ularini mustahkamlovchi kuchli ijtimoiy omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

Shu nuqtai nazardan, Bojxona instituti kursantlari o'rtasida sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining muntazam tashkil etilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bojxona xodimining kasbiy faoliyati davomida yuqori jismoniy tayyorgarligi uning kasbiy kompetensiyasini, psixologik chidamliligini va xizmat intizomini oshirishning kompleks, strategik jihatdan to'g'ri yo'nalishidir. Sport mashg'ulotlari va sog'lomlashtirish tadbirlari kursantlarning salomatligini mustahkamlabgina qolmay, ularda xizmat intizomi, jamoaviylik, bardoshlilik va mas'uliyat hissini shakllantiradi.

Bojxona institutida sport-sog'lomlashtirish tadbirlari ta'lim va tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u kursantlarni kelgusida yurt manfaatlarini munosib himoya qila oladigan, jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk va kasbiy jihatdan puxta tayyorlangan kadrlar etib voyaga yetkazishga xizmat qiladi. Sport orqali chiniqqan, sog'lom va faol kursant — bu kuchli bojxona tizimi va barqaror davlat xavfsizligining ishonchli poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabr "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-6099-son Farmoni.
2. Bojxona Qo‘mitasi. "Bojxona xodimlari uchun kasbiy-jismoniy tayyorgarlik me‘yorlari to‘g‘risida Nizom" (Idoraviy hujjat). (12-bet)
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni — *PF-5368-son*.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida” qarori — *65-son*.
5. “Sport psixologiyasi zamonaviy jamiyatning ahamiyatli omili” maqolasi. Sultamuratov Adilbay Oserbaevich. ИКПО jurnal. 2025-yil . 2-son
6. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabr “Ta’lim to‘g‘risida”gi № 637-son qonuni.