O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

лиатлон» на формирование физической подготовленности студентов образовательной программы «Физическая культура и спорт»:- Текст: непосредственный // Sport+, Sport fan-ta'limi, innovatsion texnologik ilmiy-amaliy jurnal, 2024, 4-son. Sentabr, С 26-29

4. Скворцова Е.П. Учебная дисциплина «Полиатлон» как средство физической подготовленности студентов образовательной программы «физическая культура и спорт»:- Текст: непосредственный // Fan-sportga, 5/2024, стр 3-8

5. Скворцова Е.П. Полиатлон и его роль в молодежной студенческой среде на примере Северо – Казахстанского университета им. М. Козыбаева // Sport fan-ta'limi, innovatsion texnologik ilmiy-amaliy jurnal, Elektron nashr. 54 sahifa, 26-dekabr, 2023-yil., стр 10-13

6. Скворцова Е.П. Полиатлон как средство оптимизации процесса формирования профессионально важных компетенций у студентов, обучающихся по образовательной программе «Физическая культура и спорт»/ Л.В. Смурыгина // Материалы МНПК - «Совершенствование подготовки в тренировочном процессе спортсменов – резерва по легкой атлетике», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан, 25-26 мая 2023 года, С.229-2337.

С.В. БОТЯЕВ[1]
[1]Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева
город Петропавловск, Казахстан

СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация

Статья посвящена вопросам стимулируемого развития координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» в процессе занятий гимнастикой. Автор рассматривает теоретические и методические аспекты формирования координационных способностей, которые являются ключевыми для успешного выполнения сложно-координационных гимнастических упражнений. В статье представлены результаты экспериментального исследования, в ходе которого была разработана и апробирована программа практических занятий дисциплины «Гимнастика с методикой обучения», направленная на развитие координации. Результаты исследования демонстрируют положительное влияние предложенной методики на развитие координационных способностей, что подтверждается данными тестирования. Статья может быть полезна преподавателям физической культуры и тренерам, а также студентам, изучающим вопросы физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: *координационные способности, гимнастика, студенты бакалавры, стимулируемое развитие.*

Annotation

Ушбу мақола «Жисмоний тарбия ва спорт» бакалавриат таълим йўналиши талабаларининг гимнастика машғулотлари давомида координацион қобилиятларини рағбатлантирувчи тарзда ривожлантириш масалаларига бағишланган. Муаллиф мураккаб координацион гимнастика машқларини муваффақиятли бажариш учун муҳим бўлган координацион қобилиятларни шакллантиришнинг назарий ва услубий жиҳатларини таҳлил қилади. Мақолада координацияни ривожлантиришга қаратилган "Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси" фанининг амалий машғулотлар дастури ишлаб чиқилган ва синовдан ўтказилган экспериментал тадқиқот натижалари келтирилган. Тадқиқот натижалари таклиф этилган методиканинг координацион қобилиятларни ривожлантиришга ижобий таъсирини кўрсатади, бу тест маълумотлари билан тасдиқланган. Ушбу мақола жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлари, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт масалаларини ўрганаётган талабалар учун фойдали бўлиши мумкин.

Калит сўзлар: *мувофиқлаштириш қобилиятлари, гимнастика, бакалавриат талабалари, рағбатлантирилган ривожланиш.*

The article is devoted to the stimulated development of coordination abilities among undergraduate students of the "Physical Education and Sports" educational program in the process of gymnastics. The author examines the theoretical and methodological aspects of forming coordination abilities, which are key to successfully implementing complex-coordinated gymnastic exercises. The article presents the results of an experimental study, during which a program of practical exercises of the "Gymnastics with teaching methods" discipline was developed and tested, aimed at developing coordination. The results of the study demonstrate the positive effect of the proposed methodology on the development of coordination abilities, which is confirmed by the testing data. The article may be useful for physical education teachers and coaches, as well as students studying physical education and sports.

Key words: *coordination abilities, gymnastics, bachelor students, stimulated development.*

Актуальность. Вопрос повышения качества подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта является крайне актуальным и обсуждается достаточно долго [1, 2]. Во многом это связанно с недостаточным уровнем физической подготовленности студентов, поступающих на первый курс образовательной программы «Физическая культура и спорт», а также с ограниченным набором ранее приобретённых двигательных умений и навыков [2, 4, 9]. Можно отметить, что наблюдается устойчивая тенденция к сокращению двигательного опыта у молодежи.

Многие считают, что причиной сложившейся ситуации является снижение уровня физической активности у детей и подростков [4, 9]. Однако существует и другая сторона проблемы: в последнее время всё чаще встречаются студенты образовательной программы «Физическая культура и спорт», которые, несмотря на высокую спортивную квалификацию, обладают ограниченным двигательным опытом, зачастую связанным только с их специализацией в определённом виде спорта.

Студенты демонстрируют достаточно высокий уровень развития кондиционных способностей и успешно справляются с требованиями по общей и специальной физической подготовке. Но при оценке координационных способностей картина меняется: большинство студентов показывают результаты, соответствующие среднему или ниже среднего уровням.

Освоение гимнастики как сложнокоординационной дисциплины: требует высокого уровня координации, так как включают элементы, которые необходимо выполнять с точностью, плавностью и контролем. Без развитых координационных способностей освоение гимнастики становится крайне

затруднительным. Для будущих специалистов в области физической культуры и спорта важно быть универсальными и способными демонстрировать высокий уровень мастерства в различных видах двигательной активности. Координационные способности являются основой такой универсальности. Таким образом, хорошо развитые координационные способности не только помогают студентам успешно осваивать учебную программу, но и формируют базу для их будущей профессиональной деятельности, делая их более компетентными и конкурентоспособными специалистами.

Впервые, в спортивную практику, термин стимулируемое развитие двигательных способностей ввел В.К. Бальсевич, который экспериментальным путем показал его эффективность, раскрыв методические особенности и направления реализации в учебном и тренировочном процессе.

Всё вышесказанное определило направление наших дальнейших исследований: поиск объективных форм и методов контроля и развития координационных способностей, особенно тех, которые способствуют техническому совершенствованию при освоении практического материала дисциплин спортивного блока. Наиболее остро эта проблема проявляется на занятиях гимнастикой.

Цель исследования: Разработка и апробация методики стимулируемого развития координационных способностей студентов вуза на практических занятиях дисциплины «Гимнастика с методикой обучения».

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе Северо-Казахстанского университета имени Манаша Казыбаева, в период с сентября по декабрь 2023 года. В исследовании приняли участие студенты юноши образовательной программы «Физическая культура и спорт» в количестве 42 человека, из которых были созданы контрольная и экспериментальная группы (n=21).

Нами был сформирован и обоснован блок тестовых заданий, прошедших апробацию в различных научных исследованиях [3, 6, 7] и позволяющий объективно оценивать уровень развития координационных способностей. В предыдущих наших работах было проведено метрологическое обоснование применяемых двигательных тестов на оценку координационных способностей [8]. После проведенной математико-статистической обработки мы для применения оставили наиболее надежные, стабильные информативные двигательные тесты (n=18), подробную процедуру их проведения можно изучить в работе доктора педагогических наук, профессора Ботяева В.Л. [3].

Двигательно-моторные тесты на оценку координационных способностей.

Кинестетические способности:

1) Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата.

2) Прыжок вниз на разметку.

3) Минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места.

4) Способность к согласованию и комбинированию движений:

5) Перекладывание мячей.

6) Передвижение в упоре лежа сзади.

Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед.

7) Статокинетическая способность:

8) Прыжок с вращением по методике «Старосты».

9) Ходьба по прямой после вращения.

10) Пять кувырков и вертикальное равновесие.

11) Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне.

12) Способность к равновесию:

13) Поза «Ромберга».

14) Поза «Фламинго» (модифицированный).

15) Повороты на низком бревне.

16) Темпо-ритмовая способность:

17) Воспроизведение заданного ритма прыжков.

18) Бег по разметкам (обручам).

Способность к ориентированию:

Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой.

Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место.

Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения исходного уровня координационной подготовленности студентов образовательной программы «Физическая культура и спорт» в начале семестра было проведено входное тестирование, результаты которого показали небольшие отличия между группами (P>0,05).

Контрольная группа обучалась по утвержденному силлабусу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», занятия в экспериментальной группе проходили по той же программе, но с добавлением на практических занятиях разработанной нами методики стимулируемого развития координационных способностей.

Проведенные ранее нами исследования показали среди исследуемых координационных способностей те, которые в большей степени влияют на успешность выполнения гимнастических упражнениях на каждом виде мужского гимнастического многоборья [5]. Полученные в работе результаты определили построение методики стимулируемого развития координационных способностей.

В экспериментальной методике координаци-

онные упражнения применялись во всех частях (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия.

В подготовительной части во время разминки упражнения выполнялись на гимнастическом ковре в движении по кругу и на месте, с различным инвентарем и пд музыкальное сопровождение.

Так же упражнения с направленностью на развитие отдельных видов координационных способностей включались в начале и в конце основной части занятия в течении 10-15 минут, с применением фронтального и индивидуального методов организации деятельности.

В середине основной части практического занятия развитие координационных способностей осуществлялось путем выполнения сложно-координационных гимнастических упражнений на 4-х видах гимнастического многоборья (опорный прыжок, перекладина, параллельные брусья, вольные упражнения) по силлабусу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания». В связи с этим время на развитие координационных способностей изолированно не отводилось.

В конце основной части так же выделалось время на развитие координационных способностей. Для комплексного воздействия на развитие координационных способностей студентов применялись различные эстафеты.

В заключительной части практического занятия применялся в основном индивидуальный и групповой метод организации деятельности занимающихся.

Предлагаемы координационные упражнения применялись со студентами на каждом практическом занятии дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» в течении всего академического периода (учебный семестр 15 недель).

В конце учебного семестра для оценки эффективности применения разработанной нами методики развития координационных способностей у студентов было проведено итоговое тестирование, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели развития координационных способностей контрольной и экспериментальной групп после применения разработанной методики

Тесты	**Экспериментальная группа X1**±m1 (уровень)	**Контрольная группа X2**±m2 (уровень)	$t_{кр}/t_{рс}$	Достоверность различий
Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата (кг)	4,8±**0,**6 (высокий)	5,8±0,8 (в/среднего)	2,04/2,3	P<0,05
Прыжок вниз на разметку (см)	2,3±**0,**05 (высокий)	3,4±**0,**08 (средний)	2,04/2,4	P<0,05
Минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места (раз)	8,2±**0,9 (в/среднего)**	6,6±0,9 (средний)	2,04/2,6	P<0,05
Перекладывание мячей (с)	5,73±**0,**6 **(в/среднего)**	6,81±**1,1** (средний)	2,04/2,3	P<0,05
Передвижение в упоре лежа сзади (с)	6,44±**1,0** (средний)	7,72±**0,9 (средний)**	2,04/2,5	P<0,05
Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед (см)	125,4±**2,8** (высокий)	131,2±**3,0 (в/среднего)**	2,04/2,1	P<0,05
Прыжок с вращением по методике «Старосты» (градусы)	431,8±**7,**3 (в/среднего)	401,2±7,8 (средний)	2,04/2,4	P<0,05
Ходьба по прямой после вращения (см)	16,8±1,1 (в/среднего)	22,4±1,6 (средний)	2,04/3,1	P<0,05
Пять кувырков в вертикальное равновесие (с)	3,61±**0,**3 (высокий)	6,41±**0,**7 (средний)	2,04/3,9	P<0,05
Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне (с)	0,96±0,03 (в/среднего)	0,99±0,03 (в/среднего)	2,04/0,7	P>0,05
Поза «Ромберга» (с)	24,18±1,6 **(в/среднего)**	19,63±**1,**8 (средний)	2,04/2,4	**P<**0,05
Поза «Фламинго» (модифицированный) (с)	21,72±**1,**2 (высокий)	13,21±**1,1** (средний)	2,04/3,5	**P<**0,05
Повороты на низком бревне (с)	9,5±**0,**5 (средний)	11,65±**0,**6 (н/среднего)	2,04/2,5	P<0,05
Воспроизведение заданного ритма прыжков(с)	0,42±**0,0**2 (высокий)	0,57±**0,03** (в/среднего)	2,04/2,2	P<0,05
Бег по разметкам (обручам) (с)	0,17±**0,02** (высокий)	0,25±**0,02** (в/среднего)	2,04/2,6	P<0,05
Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой (см)	3,8±**0,02** (высокий)	4,8±**0,**04 **(в/среднего)**	2,04/2,5	P<0,05

Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место (градусы)	4,8±**0,4** (высокий)	6,5±**0,09** (**в/среднего**)	2,04/3,0	P<0,05
Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля (см)	38,4±**2,**6 (в/среднего)	51,6±**3,**4 (средний)	2,04/3,8	P<0,05

Результаты итогового тестирования (таблица 1), подтверждают, что разработанная программа стимулируемого развития координационных способностей, включенная в учебный процесс на занятиях гимнастикой экспериментальной группы, оказывалась эффективной. В показателях большинства тестов существуют достоверно значимые различия (P<0,05), наблюдается превосходство экспериментальной группы над контрольной.

Заключение: Результаты проделанной работы позволяют сделать заключение об эффективности применения экспериментальной методики стимулируемого развития координационных способностей в учебном процессе студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт».

Литература:

1. Байер, Е.А. Социально ориентированные особенности подготовки бакалавров по физической культуре и спорту / Е.А. Байер, С.Н. Пожидаев, А.А. Князев // Теория и практика физической культуры. - 2018.– № 3. - С. 39-41.

2. Ботяев В. Л. Анализ двигательно-координационной подготовленности студентов факультета физической культуры и спорта педагогического вуза / В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 8. – С. 6-9.

3. Ботяев В. Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора: моногр. Сургут: СурГПУ, 2016. 332 с.

4. Ботяев В. Л. Проблемы двигательной координации и пути ее решения в учебном процессе студентов-бакалавров педагогического вуза / В. Л. Ботяев, В. Н. Бойко, С. В. Ботяев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 41

5. Ботяев С. В. Координационные способности как основные корреляты качественного освоения практического материала на занятиях дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» / С. В. Ботяев, А. Г. Абуталипова // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : материалы международной научно-практической конференции (Омск, 29 апр 2020 г.) / ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2020. – С. 7–13.

6. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета: общенауч. период. журн. - 2008. - №318. - С.169-172.

7. Лях, В.И. Проблемы контроля координационной подготовленности в спорте высших достижений / В.И. Лях, Е. Садовски // Олимпийский спорт и спорт для всех: Проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации: материалы IV международного научного конгресса. – Киев, 2000. - 73 с.

8. Математико-статистическое обоснование двигательно-координационных тестов ориентированных на оценку координационной подготовленности студентов бакалавров / В. Л. Ботяев, С. В. Ботяев, А. Г. Абуталипова, Б. А. Арыкбаев // Современное педагогическое образование: традиции, достижения, инновации, посвященная 175-летию Абая Кунанбаева : материалы международной научно-практической конференции (Петропавловск, 26 февраля 2020 г.) / Петропавловск СКГУ им. М.Козыбаева, 2020. – С. 243–245.

9. Шубович М.М. Формирование профессионально-педагогической культуры бакалавров – будущих учителей физической культуры/ М.М. Шубович, Л.М. Захарова, В.Г. Шубович // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 8. - С. 62-65.

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Р.А. МАТЧАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВ

Аннотация

В статье рассматривается значение психологического подхода для улучшения физической подготовки сотрудников и курсантов органов внутренних дел. Деятельность сотрудников МВД сопровождается высоким уровнем стресса и физическими нагрузками, что требует укрепления психологической устойчивости. Представлены результаты исследования, проведённого с участием 50 курсантов Академии МВД Республики Узбекистан. Разработана специальная методика психологической подготовки, направленная на повышение стрессоустойчивости, внимания и эмоциональной стабильности. По итогам эксперимента выявлено значительное улучшение этих показателей. Показано, что применение комплексного подхода позволяет эффективно повышать уровень профессиональной готовности сотрудников полиции, поэтому рекомендуется внедрение такой методики в учебные программы МВД.

Ключевые слова: *органы внутренних дел, психологическая подготовка, стресс, физическая подготовка, курсанты, методика, эффективность.*

Annotation

Мақолада ички ишлар органлари ходимлари ва курсантларининг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш учун психологик ёндашувнинг аҳамияти кўриб чиқилди. Ички ишлар органлари фаолияти кўпинча стресс ва юқори даражадаги жисмоний зўриқиш ҳолатларини ўз ичига олади. Шу сабабли, ходимлар ва курсантларнинг психологик тайёргарлиги ҳамда стрессга чидамлилигини ошириш долзарб масала ҳисобланади. Ушбу мақолада махсус ишлаб чиқилган ва Ички ишлар академиясининг 50 нафар курсанти иштирокида синовдан ўтказилган методика натижалари тақдим этилган. Натижалар стрессга чидамлилик, эътибор ва эмоционал барқарорлик кўрсаткичлари сезиларли даражада яхшиланганини кўрсатди. Бундай комплекс ёндашув ички ишлар органлари ходимлари ва курсантлари касбий тайёргарлигини оширишда самарали восита сифатида тавсия этилади.

Калит сўзлар: *ички ишлар, психологик тайёргарлик, стресс, жисмоний тайёргарлик, курсантлар, методика, самарадорлик.*

This article addresses the importance of psychological approaches in enhancing the physical training of law enforcement officers and cadets. Police work involves high stress levels and intense physical demands, necessitating improved psychological resilience. The article presents findings from a study involving 50 cadets at the Academy of the Ministry of Internal Affairs of Uzbekistan. A specialized psychological training methodology aimed at increasing stress resilience, concentration, and emotional stability was developed and experimentally tested. The results demonstrated significant improvements in these key indicators. Thus, this integrated approach effectively enhances the professional preparedness of police personnel. It has recommended implementing this methodology into law enforcement training programs.

Key words: *law enforcement, psychological training, stress, physical training, cadets, methodology, effectiveness.*











