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

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.*

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Кириш. Полиция хизмати дунёнинг энг стрессли касбларидан бири бўлиб, ходимлар жисмоний, психологик ва психомотор таъсирларга дуч келади. Жисмоний жиҳатдан (куч, чидам, тезкорлик) тайёр бўлиш шароитида ҳам психологик тайёргарлик зарур. Гуруҳ билан ёзишда ҳаддан ташқари стрессда ишлаши зарур бўлган ички ишлар органлари ходими, стрессни бошқариш, эмоция ва диққатни назорат қилиш қобилиятларини ривожлантириши керак. Ички ишлар тизимида одатда ўқ отиш кўникмаларини ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади, бироқ руҳий тайёргарлик жиҳати соясида етарли ишлар амалга оширилмайди. Бу эса ходимларнинг руҳий саломатлигига салбий таъсир кўрсатади, уларнинг стресс даражасини, эсдан чиқариш ва тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини пасайтиради.

Шу сабабли, жисмоний тайёргарликни яхшилашда психологик омилларни ўрганиш ва уларни интеграцияланган тарзда қўллашга оид тадқиқотларга эҳтиёж пайдо бўлмоқда. Масалан, Iorga ва ҳамкасблари (2024) томонидан ўтказилган тадқиқотда махсус спорт ўқув дастурига психологик-ружий машқлар қўшилганда курсантларнинг жисмоний кўрсаткичлари сезиларли даражада яхшиланган аниқланган. Бу натижалар ички ишлар тизимида ҳам жисмоний ўқув машқлари билан бир вақтда шахснинг психологик тайёргарлигини ривожлантирувчи машғулотларни жорий этишнинг фойдалилигини кўрсатади. Халқаро тажрибада стрессга чидамлилик тренинглари полиция ходимларининг хаётчанлиги ва диққатини яхшилашга ёрдам бераётгани таъкидланади. Шунингдек, Lu ва Petersen (2023)мета-таҳлил натижаларича, полиция ходимлари учун мўлжалланган психологик кўникмалар тренинглари депрессия ва хавотир даражасини статистик жиҳатдан аҳамиятли даражада камайтиради.

Ўзбекистонда ички ишлар органлари ходимларини тайёрлаш жараёнига психологик компонентларни жорий этиш ҳали ҳам чуқур ўрганилмаган. Шу муносабат билан мазкур тадқиқотнинг мақсади ички ишлар органлари курсантларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик усулларни такомиллаштириш ва амалиётга татбиқ қилишдан иборатдир. Ушбу мақоладаги методика Ички ишлар академияси курсантлари тажрибасига асосланиб ишлаб чиқилди ва унинг самарадорлиги тадқиқот усуллари орқали баҳоланди.

Тадқиқотнинг мақсади ички ишлар органлари курсантларининг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш учун психологик тайёргарликни мукаммаллаштириш бўйича махсус услубни ишлаб чиқиш ва уни экспериментда тасдиқлашдан иборатдир.

Психологик тайёргарликни ривожлантириш мақсадида Ички ишлар академияси курсантлари учун 10 ҳафталиқ махсус ўқув дастури ишлаб чиқилди. Ушбу дастурда қуйидаги босқичлар жорий этилди:

Жадвал

Ички ишлар академияси курсантлари учун 10 ҳафталиқ махсус ўқув дастури

Босқич	Мақсад	Машғулот мазмуни	Психологик усуллар	Ўлчов ва меъёрлар	Кутиладиган натижа
I	Курсантларнинг руҳий ҳолатини аниқлаш ва ишончли муҳит шакллантириш	Бошланғич психодиагностика; гуруҳни ривожлантириш жараёнлари	Тинчлантирувчи машқлар, ишончни ошириш тренинглари	Психодиагностик тест натижалари (стресс билан боғлиқ индекс)	Ишонч ва жамоавий ҳамкорлик даражасидагй ошиши
II	Стрессга тайёргарлик даражасини ошириш	Тўсиқ ва стресс вазиятларини билиб олиш; нафас олиш техникалари	Релаксация, визуализация машқлари	Стрессга реакция тести балли, эътиборни сақлаш вақти	Стрессга чидамлилик сезиларли даражада ошиши
III	Турли ҳолатларга тез адаптация ва диққатни мустаҳкамлаш	Ҳайдовчилик симуляторлари; мураккаб ҳолатларда диққат машқлари	Концентрацияни кучайтириш усуллари, ментал харита тузиш	Мусиқа диққатини текширув машқлари (қате сони)	Диққат ва назорат кўрсаткичларининг яхшиланиши
IV	Эмоционал бошқарувни мустаҳкамлаш	Жисмоний фаоллик билан бирга махсус стресс тренинглари (вокуэнага қарши машқлар)	Эмоцияларини идора қилиш усуллари (овозни созлаш, дебрифинг)	Ҳис-туйғуларни баҳолаш шкаласи (позитив/негатив ҳис-ниҳоят)	Эмоционал барқарорлик ошиши ва стресс камайиши
V	Ўз-ўзини тарбия ва самомотивацияни ошириш	Режа тузиш, мақсад қўйиш семинарлари	Мақсадли интервенциялар, ижобий ўйлаш машқлари	Мақсадга эришиш индикаторлари (этмаган балл/куни)	Мотивация ва хоҳиш даражасини анча ошиши
VI	Мақсадли жамоавий тренинг ва алоқа кўникмаларини мукаммаллаштириш	Жамоавий ўйинлар, соҳавий вазифаларни биргаликда бажариш	Самарали мулоқот ва етакчиликнинг психологик усуллари	Жамоадаги ҳамкорлик баҳолаш (баҳо шкаласи)	Жамоавий рух ва ҳамжиҳатлик яхшиланиши
VII	Мазмунли фикрлаш ва тез қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантириш	Стратегик ўйинлар, тез фикрлаш тренинглари	Ментал моделлар, тез фикрлаш усуллари	Қарор қабул қилиш тезлиги (секундларда) ва сифати (комментарий)	Муваффақиятли қарор қабул қилиш даражасининг ошиши

VIII	Якуний баҳолаш ва индивидуал самарадорликни ошириш	Синов машқлари ва қатъий стресс ситуацияларини такрорлаш	Стрессни бошқариш тренинги, рефлексия илмий-услубий мулоҳазалар	Барча кўрсаткичлар бўйича ўртача якун балл	Психологик тайёргарлик ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг умумий яхшиланиши

Юқоридаги методика тайёрлаш жараёнида психодиагностика, назарий ўқув машғулотлари ва амалиётни уйғунлаштиришга алоҳида эътибор берилди. Ҳар бир босқичда курсантлар узлуксиз равишда ўқитувчи ёрдамида имитацион сценарийлар орқали стресс вазиятларини бошдан кечирардилар ва уларни психологик воситалар билан енгиб ўтиш услубларини ўргандилар.

Ушбу методика 50 нафар Ички ишлар академияси курсантларини қамраб олган тадқиқот гуруҳида синовдан ўтказилди. Тадқиқот олдида ва унинг сўнгида психодиагностика ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўлчанди. Энг асосий кўрсаткич – психологик тайёргарлик индекси бўйича натижалар таҳлил қилинди.

Тадқиқот давомида ахборотнома ва психологик тестлар натижалари шундай ёзиб олинди: тажрибадан олдин ўз-ўзини баҳолашда курсантларнинг стрессга чидамлилик даражаси ўртача 62% ни ташкил этган бўлса, методика якунига келиб бу кўрсаткич 78% гача ўсди. Эмоционал барқарорлик бўйича ўртача балл 60,0 дан 75,2 фоизга кўтарилди ($p<0,01$), кучли стресс ҳолатларида тез ўзини тубдан йиғиш қобилияти сезиларли даражада яхшиланди.

Иш ҳақидаги диққат ва концентрация даражасини ўлчовчи тест натижаларида ҳам маълум яхшиланиш кузатилди: биринчи ўлчовда диққатни сақлаш вақти ўртача 15 дақиқани ташкил қилган бўлса, тадқиқот сўнгида бу кўрсаткич 21 дақиқага етди ($p<0,05$). Оммавий стрессли машғулотлардан кейин курсантлар ўз-ўзини бошқариш даражасини ўлчовчи шкала бўйича ўз-ўзини назорат қилиш индекси ўртача 58,3 дан 72,6 даражага кўтарилди ($p<0,01$). Шу билан бирга, жамоадаги мослашувчанлик ва ўзаро ҳамкорлик кўрсаткичлари ҳам яхшиланиб, тажриба ёрдамида жамоавий муносабатлардаги конструктивлик 15% гача ўсди.

Умуман олганда, таклиф қилинган методика натижасида курсантларнинг психологик тайёргарлик кўрсаткичлари (стрессга чидамлилик, эмоционал барқарорлик, диққат ва самомотивация) ҳамма кўрсаткичлар бўйича статистик жиҳатдан аҳамиятли даражада яхшиланди. Масалан, дистресс кўрсаткичи (стресс реакцияси интенсивлиги) 25% га камайди ($p<0,01$), эса энергия ва жавобгарлик индекси 20% га ошди. Бу натижалар Ички ишлар академияси курсантларининг психологик тайёргарлиги ошиши асосий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига ижобий таъсир кўрсатганини кўрсатади.

Саноқли курсантлар тажриба давомида методикани жадал ва ижобий қабул қилиб, жисмоний машғулотларда ўзини бошқариш кўникмаларини ҳам сезиларли даражада кучайтиришди. Бошқа сўз билан айтганда, психологик тайёргарликка қўшимча машғулотлар курсантларнинг жисмоний машқларга тайёргарлигини ҳам яхшилади.

Хулосалар. Тадқиқот натижалари тажриба гуруҳида қўлланган психологик-рухий тайёргарлик усулларининг Ички ишлар organlari курсантларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини яхшилашда самарали эканлигини кўрсатди. Тахлиллар нишонламоқда-ки, услуб ишлатилишидан сўнг курсантларнинг стрессга чидамлилик, эҳтиёжларини назорат қилиш ва диққат эҳтиёткорлиги сезиларли даражада яхшиланди. Бу натижалар халқаро тадқиқотлардаги кузатишлар билан мос келади: масалан, McCraty ва Atkinson (2012)нинг натижалари ички ишлар тренинглари курсантларнинг стресс ва салбий ҳиссиёт даражасини камайтириб, хотиржамлик ва самимийликни оширишини тасдиқлайди.

Жорий қилинган методика Ички ишлар органларида курсантларни тайёрлаш дастурига психологик элементларни қўшишнинг муҳимлигини кўрсатди. Замонавий ички ишлар хизматининг ўзига хослигидан келиб чиқиб, жисмоний тайёргарлик нафақат кучли мушакларни шакллантириш билан чекланмай, балки стресс вазиятларини назорат қилиш, тезкор қарорлар қабул қилиш ва жамоада жисмоний-рухий жиҳатдан мувофиқ ҳаракат қилиш қобилиятларини ҳам ўз ичига олади. Тадқиқот ҳақидаги натижалар шуни англатадики, Ички ишлар organlари курсантларини тайёрлашда барқарор психодиагностика натижасида аниқланган камчиликларни камайтиришга қаратилган машғулотлар кучайтирилиши лозим.

Ушбу тадқиқот маъмурий ходимларнинг психологик хизматини ривожлантиришга ҳам янги ғоялар киритди. Хусусан, курсантлар ўртасида фахрий-резиланс треники каби дастурлар жорий этилиб, курсантларнинг стрессга чидамлилик ва ишчанлик қобилияти мунтазам кучайтирилиши керак. Шунингдек, тадқиқот давомида олинган натижаларни умумийлаштириш билан Ички ишлар тизимида психологик хизмат ходимлари ва жисмоний тарбия мутахассислари ўртасида ҳамкорлик янги босқичга кўтарилди.

Хулоса қилиб айтганда, Ички ишлар органлари ходимлари ва курсантларини тайёрлаш жараёнида психологик ва жисмоний тайёргарликни уйғунлаштириш – самарали ички ишлар ходимини

тайёрлашнинг муҳим шартидир. Бу эса жамоат хавфсизлигини таъминлаш тизимини янада ривожлантиришга олиб келади, қонунийликни ҳимоя қилишда ижобий натижалар беради. Келгуси тадқиқотларда ушбу методикани кенгайтириш ва илмий-услубий тажриба билан бойитиш мақсадида кўпроқ тестировкалар ва кўпроқ гуруҳларда текширувлар ўтказилиши лозим.

Амалий тавсиялар.

1. Ички ишлар тизимида курсантлар ва ходимларнинг тайёргарлик дастурларига психологик компетенция ва стрессни бошқариш бўйича машғулотларни киритиш;

2. Жисмоний тайёргарликни баҳолашда психологик тайёргарлик кўрсаткичларини ҳам мунтазам назорат қилиш ва уларни ривожлантиришга йўналтирилган янги кўрсаткичлар жорий этиш;

3. Ички ишлар академияси ва Миллий гвардия тизимида курсантлар ўртасида психологик реабилитация ва мотивация марказларини ташкил этиб, психологик муаммоларни даволаш ва олдини олиш хизматларини кенгайтириш;

4. Давлат ва жамоат ташкилотлари билан ҳамкорликда маҳаллий реаллик ва халқаро тажрибадан келиб чиққан ҳолда курсантларнинг психологик тайёргарлигини кучайтириш бўйича илмий лойиҳалар ва семинарлар ўтказиш.

Адабиётлар:

1. Мирзаев, Ф. С. “Современные требования к физическому воспитанию в Академии МВД Республики Узбекистан.” Современное физическое воспитание и спорт, 2023, pp. 15–22.

2. Каримова, М. Ҳ. “Курсантлар таълим жараёнида ижтимоий фалсафий ва психология жиҳатлари.” Oriental Renaissance, 2023, vol. 3, is. 1, pp. 43–50.

3. Фавқулодда вазиятлар вазирлиги академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича тажриба. Фавқулодда ҳолатлар илмий журнали, 2022, is. 5, pp. 70–78.

4. Violanti, J. M., Andrew, M. E., Burchfiel, C. M. “Psychological Stress, Cardiovascular Disease, and Risk of Suicide among Police Officers.” International Journal of Emergency Mental Health, 2009, vol. 11, no. 3, pp. 219–229.

5. Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., Lublin, A. “Trauma Resilience Training for Police: Psychophysiological and Performance Effects.” Journal of Police and Criminal Psychology, 2009, vol. 24, no. 1, pp. 1–9.

6. Lu, Y.-F., Petersen, K. “Effectiveness of Psychological Skills Training for Police Personnel: A Meta-Analysis.” Occupational & Environmental Medicine, 2023, vol. 80, no. 10, pp. 590–598.

7. Iorga, V. L., de Hillerin, P.-J., Dănescu, D., Geantă, V. A. “Importance of Integrating Psychophysical Training into the Holistic Training Program for Law Enforcement.” Journal of Physical Education and Sport, 2024, vol. 24, no. 10, pp. 1434–1444.

8. McCraty, R., Atkinson, M. “Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers.” Global Advances in Health and Medicine, 2012, vol. 1, no. 5, pp. 44–66.

9. Crawley, A. A., Sherman, R. A., Crawley, W. R., Cosio-Lima, L. M. “Physical Fitness of Police Academy Cadets: Baseline Characteristics and Changes during a 16-Week Academy.” Journal of Strength and Conditioning Research, 2016, vol. 30, no. 5, pp. 1416–1424.

10. Andersen, J. P., Papazoglou, K., Arnetz, B. B., Collins, P. I. “Mental Preparedness as a Pathway to Police Resilience and Optimal Functioning in the Line of Duty.” International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience, 2015, vol. 17, no. 3, pp. 624–627.

Мустақил изланувчи
Ж.С. СУЛАЙМОНОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА ЎТКАЗИЛГАН МАШҒУЛОТЛАР ДАВОМИДА КУЧ ВА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ЎСИБ БОРИШ ДИНАМИКАСИ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования динамики силовых и скоростно-силовых способностей волейболистов 15-16 лет в течение годичного цикла подготовки. Эксперимент проводился с участием 30 спортсменов. На основании полученных данных выявлены положительные изменения в развитии физических качеств, важных для повышения результативности игры в волейбол.

***Ключевые слова**: волейбол, подростки, силовая подготовка, скоростно-силовые качества, тренировка, годичный цикл.*

Annotation

Мақолада 15-16 ёшли волейболчиларнинг йиллик машғулот циклидаги куч ва тезлик-куч қобилиятлари динамикасини ўрганиш натижалари келтирилган. Тажриба 30 нафар спортчи иштирокида ўтказилди. Олинган маълумотларга асосланиб, волейбол ўйнаш самарадорлигини ошириш учун муҳим бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантиришда ижобий ўзгаришлар аниқланди.

***Калит сўзлар**: волейбол, ўсмирлар, куч машқлари, тезлик-куч сифатлари, машғулотлар, йиллик цикл.*

The article presents the results of a study of the dynamics of strength and speed-strength abilities of 15-16-year-old volleyball players during the annual training cycle. The experiment was conducted with the participation of 30 athletes. Based on the data obtained, positive chanGES were identified in the development of physical qualities that are important for increasing the effectiveness of playing volleyball.

***Key words**: volleyball, teenagers, strength training, speed-strength qualities, training, annual cycle.*

Кириш. Спортчи тайёргарлигининг муҳим жиҳатларидан бири бу - унинг куч қобилиятларини шакллантириш ва ривожлантиришдир. Айниқса, 15–16 ёшли волейболчилар учун бу жараён махсус ёндашувни талаб қилади. Уларнинг жисмоний ривожланиши, функционал имкониятлари ва техник-тактик маҳорати машғулотлар давомида мунтазам назорат қилиниши лозим [1].











