собствуют развитию основных физических качеств и поддержанию их уровня на достаточно хорошем уровне.

Обращает на себя внимание результат улучшения в ЭГ величины показателей, характеризующих уровень развития психических и психомоторных функций, и самооценки субъективного состояния на более достоверно значимую величину, чем у испытуемых КГ.

Сопоставление полученных результатов в разных экспериментальных группах показывает, что наибольшее преимущество в росте изучаемых показателей отмечается у испытуемых ЭГ. Это, с нашей точки зрения, объясняется тем, что методика, применяемая в этой группе, более активно воздействовала на психомоторику курашисты-юношей, что, в свою очередь, создавало предпосылки для более эффективного процесса подготовки к соревновательной деятельности.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента со всей очевидностью доказывают положительное воздействие на эффективность учебно-тренировочного процесса юных курашистов при их подготовке к соревновательной деятельности занимающихся по экспериментальной методике ЭГ, что позволяет нам считать экспериментальную методику обучения группы ЭГ наиболее эффективной.

Литература:

1. Bobobekov, H., & Sodikov, M. (2002). O‘zbek kurashi dovrug‘i. Toshkent: Ibn Sino tibbiyot nashriyoti.
2. Bobomurodov, F. I. (2024). Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish. Fan sportga ilmiy nazariy jurnali, 56–60.
3. Boymuratov, I. X. (2009). Kurashchilar musobaqa faoliyatining individual tavsiflarini hisobga olgan holda ularning tezkor-kuch tayyorgarligi (Avtoreferat, pedagogika fanlari nomzodi). Toshkent.
4. Kerimov, F. A. (2001). Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: UzDJTI.
5. Muhammadiyev, K. B., & Xonimov, M. S. (2025). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish va tahlil etish. Vestnik KGU im. Berdaxa, 1(68), 217–221.
6. Muhammadiyev, K. B. (2024). Realizatsiya texnologii fizicheskogo vospitaniya detey 6–9 let na sportivno-ozdorovitelnom etape v kurash. Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar, (3), 283–289.
7. Muhammadiyev, K. B. (2024). Obosnovanie modeli podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov s primeneniem kombinatsiy tekhniki priyomov kurash. Muğallim häm üznliksiz bilimlendiriv, (4), 559–570.
8. Muhammadiyev, K., Tadjiev, H., Chorshamiev, N., & Bobomurodov, F. (2025). Kurash ixtisosligiga kirish (Kurash usullarini o‘qitish metodikasi). Toshkent: Dimak nashriyoti.
9. Muhammadiyev, K. B., Tadjiev, H. T., Chorshamiev, N. Ch., & Bobomurodov, F. I. (2025). Kurash usullarini o‘qitish metodikasi. Toshkent: Dimal nashriyoti.
10. Yusupov, K. T. (1992). Milliy kurash qoidalari. Toshkent.
11. Yusupov, K. (2005). Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent: G‘afur G‘ulom nashriyoti.
12. Xamidjonov, A. U. (2024). Kurash mashg‘ulotlariga vaznbo‘y ko‘rsatkichlarini o‘rganish asosida saralash metodikasi. Fan sportga ilmiy nazariy jurnali, 51–56.
13. Xaitov, O., & Abdulaxatov, A. (n.d.). Kurash: Tarix, nazariya va metodika. Primedia Elaunch LLC.



А.Х. НУРМАТОВ[1]
[1]Министерство Внутренних Дел,
город Ташкент, Узбекистан

https://orcid.org/0009-0007-6241-7126

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0026

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Annotatsiya

В данной статье представлена методика развития выносливости курсантов ведомственного вуза с использованием средств лёгкой атлетики. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня общей выносливости сотрудников правоохранительных органов для эффективного выполнения служебных обязанностей. Разработана программа тренировок, включающая беговые упражнения разной интенсивности (равномерный кросс, переменный бег, интервальные пробежки), направленные на улучшение показателей аэробной выносливости. В ходе педагогического эксперимента установлено, что у курсантов экспериментальной группы после применения методики наблюдается значительное улучшение результатов тестов на выносливость по сравнению с курсантами контрольной группы. Полученные данные статистически значимы ($p<0,05$) и подтверждают эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: *выносливость, курсанты, лёгкая атлетика, физическая подготовка, тренировка*

Abstract

Ushbu maqolada kursantlar chidamliligini yengil atletika vositalari yordamida oshirish metodikasi taqdim etilgan. Ta’lim muassasasi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini, xususan chidamliligini oshirish zamonaviy sharoitda dolzarb sanaladi. Taqdim etilgan mashg‘ulot dasturiga turli intensivlikdagi yugurish mashqlari (barqaror yugurish, o’zgaruvchan tezlikdagi yugurish, intervalli yugurish) kiritildi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, taklif etilgan usulni qo‘llash natijasida eksperimental guruh kursantlarining chidamlilik testlari ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi.

Kalit so‘zlar: *chidamlilik, kursantlar, yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, mashg’ulot.*

This article presents a methodology for improving the endurance of cadets using track and field training means. The relevance of the study is due to the need to increase the general endurance level of law enforcement academy cadets for successful professional activity. A special training program was developed, including running exercises of various intensity (steady long-distance runs, fartlek and interval running) aimed at enhancing aerobic endurance indicators. A pedagogical experiment showed that cadets in the experimental group achieved significantly better endurance test results after applying the proposed methodology, compared to cadets in the control group. The improvements were statistically significant ($p<0.05$), confirming the effectiveness of the developed methodology.

Key words: *endurance, cadets, track and field, physical training, exercise*

Актуальность. Выносливость является одной из важнейших физических качеств, определяющих профессиональную пригодность сотрудников силовых структур и военнослужащих. Она отражает общий уровень работоспособности человека и способность эффективно выполнять длительную

работу, противостоя утомлению [3]. В теории физического воспитания выносливость определяется как способность организма поддерживать заданную интенсивность нагрузки и сопротивляться утомлению при длительном выполнении работы [3]. Высокий уровень общей выносливости необходим курсанту для успешного прохождения интенсивных физических нагрузок учебного процесса, преодоления стрессовых ситуаций службы и выполнения нормативов по физической подготовке. Физическая подготовка вообще рассматривается как один из ключевых элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД. По данным исследований, недостаточный уровень развития выносливости у курсантов может снижать эффективность их служебной деятельности и требует целенаправленной коррекции в учебно-тренировочном процессе [1][2].

Современные условия профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов предъявляют повышенные требования к развитию аэробной выносливости. Общая выносливость служит базой для проявления всех остальных физических качеств и определяет способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности [3]. Развитая аэробная выносливость способствует эффективному функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает запас адаптационных возможностей организма. Общая выносливость формирует основу физической работоспособности в самых разных видах профессиональной и физической деятельности, поэтому её целенаправленное развитие у курсантов является актуальной задачей системы физического воспитания [2][3]. В то же время, помимо общей, для курсантов имеет значение и специальная выносливость – способность переносить специфические нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью (преодоление полосы препятствий, продолжительная работа в защитном снаряжении и др.). Однако общая (аэробная) выносливость создает фундамент, на котором во многом строится развитие и специальной выносливости [3]. Следовательно, поиск эффективных методик развития выносливости курсантов является насущной задачей современной спортивно-педагогической науки.

Лёгкая атлетика – один из базовых разделов физической подготовки, включающий различные виды бега, ходьбы, прыжков и метаний – традиционно рассматривается как эффективное средство развития общей выносливости. Циклические упражнения, прежде всего бег на средние и длинные дистанции, способны значительно повысить функциональные возможности организма и улучшить показатели сердечно-сосудистой выносливости. Бег трусцой и кроссовая подготовка являются наиболее простыми и доступными упражнениями для совершенствования общей выносливости [4]. Различные методы тренировки, разработанные в лёгкой атлетике (равномерный непрерывный метод, переменный метод, интервальный метод, метод фартлек и др.), нашли широкое применение в практике подготовки спортсменов-цикликов и доказали свою результативность в развитии выносливости [7]. Поэтому использование средств лёгкой атлетики в физической подготовке курсантов представляется перспективным направлением для повышения уровня их выносливости. Известно, например, что целенаправленное применение беговых нагрузок (кроссов на 1000–5000 м, марш-бросков и др.) в учебно-тренировочном процессе курсантов приводит к существенному росту показателей общей выносливости [4]. Тем не менее, методические подходы к развитию выносливости курсантов требуют дальнейшей проработки с учётом специфики их режима занятий и профессиональных требований. В данной работе предпринята попытка экспериментально обосновать эффективность методики, основанной на средствах лёгкой атлетики, для улучшения выносливости курсантов.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить методику повышения выносливости курсантов средствами лёгкой атлетики в процессе физической подготовки.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать актуальное состояние проблемы развития выносливости курсантов по данным научно-методической литературы и определить наиболее эффективные средства лёгкой атлетики для развития аэробной выносливости.

2. Выявить исходный уровень выносливости курсантов и связанных с ней функциональных показателей (результаты беговых тестов, показатели сердечно-респираторной системы и др.).

3. Разработать экспериментальную программу тренировок на основе средств лёгкой атлетики, направленную на развитие общей выносливости, и внедрить её в учебный процесс экспериментальной группы курсантов.

4. Осуществить педагогический эксперимент, по сравнительной оценке, эффективности разработанной методики: провести контрольные тестирования выносливости в экспериментальной и контрольной группах до и после тренировочного вмешательства, проанализировать динамику показателей.

5. Статистически обработать результаты эксперимента, сравнить изменения показателей выносливости в контрольной и экспериментальной группах, оценить значимость различий.

6. Сформулировать выводы и практические рекомендации по внедрению эффективных средств и методов лёгкой атлетики в систему физической подготовки курсантов для повышения их выносливости.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были применены следующие методы:

– Теоретический анализ и обобщение данных литературы – изучение научных и методических источников по вопросам развития выносливости, физической подготовки курсантов и использования лёгкоатлетических средств тренировки [1][2][7]. Анализ позволил определить направления работы и обосновать выбор средств и методов тренировки.

– Педагогическое тестирование – проведение стандартных тестов на выносливость и физическую работоспособность: кросс на 3000 м (время преодоления дистанции), оценка максимального потребления кислорода (VO_2max) с помощью степ-теста PUFF или расчётным методом, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки для характеристики функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

– Педагогический эксперимент – организация и проведение формирующего эксперимента с контрольной и экспериментальной группами курсантов. Эксперимент длился 8 недель и проводился на базе ___ (например, Академии МВД, г. Ташкент) с участием курсантов 1-го курса в возрасте 18–20 лет. Всего в исследовании приняли участие 40 человек, случайным образом разделённых на две равные группы по 20 курсантов – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

– Методы тренировки – в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная методика, включавшая средства лёгкой атлетики: регулярные кроссовые пробежки на 2000–3000 м (равномерный метод), бег с переменным темпом (фартлек) на пересечённой местности, интервальные тренировки (серии отрезков 200–400 м с отдыхом по ЧСС), а также специальные беговые упражнения на развитие скоростной выносливости. Занятия проводились 3 раза в неделю в рамках уроков по физической подготовке. Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания без дополнительных акцентов на развитие выносливости.

– Физиологический контроль – мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время нагрузок с помощью пульсометров для обеспечения нужной тренировочной интенсивности (70–85% от максимальной ЧСС в основных аэробных тренировках) и контроля восстановления. Также периодически измерялось артериальное давление и субъективное состояние курсантов (опрос, самоконтроль) для обеспечения безопасности тренировок.

– Методы математической статистики – обработка полученных данных с вычислением средних величин (M), среднеквадратических отклонений (σ) и ошибки среднего (±m). Достоверность различий между показателями до и после эксперимента, а также между группами оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента. Критический уровень значимости принимался равным $p<0,05$.

Результаты и их обсуждение. До начала формирующего эксперимента все курсанты прошли предварительное тестирование, результаты которого подтвердили однородность выборки. Статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по показателям выносливости и функционального состояния не обнаружено ($p>0,05$). В среднем, время кросса на 3000 м составило около 13 мин 50 с, расчётные значения VO_2max – порядка 50 мл/кг/мин, частота пульса в покое – ~69 уд/мин, что соответствует среднему уровню тренированности для данной возрастной группы. Данные исходного тестирования свидетельствуют о наличии определённого резерва для повышения выносливости у курсантов, так как результаты бега и уровень VO_2max не полностью соответствуют лучшим показателям, наблюдаемым у подготовленных спортсменов того же возраста.

После 8-недельного цикла тренировок по разработанной методике в экспериментальной группе отмечена выраженная положительная динамика показателей выносливости. Контрольная группа также продемонстрировала некоторый прогресс, связанный с общим воздействием учебных занятий по физической подготовке, однако улучшения в КГ были значительно менее выраженными, чем в группе, занимавшейся по лёгкоатлетической программе. Ниже в таблице 1 приведены средние результаты основных тестов до и после эксперимента в обеих группах.

Таблица 1.

Показатели выносливости курсантов контрольной и экспериментальной групп (M ± m)

Показатель	Контрольная группа (до)	Контрольная группа (после)	Экспериментальная группа (до)	Экспериментальная группа (после)
3-км кросс, мин:с	13:50 ± 0:20	13:20 ± 0:18	13:55 ± 0:22	12:30 ± 0:15
VO_2max, мл/кг/мин	49,5 ± 2,0	52,0 ± 2,1	49,8 ± 2,3	55,0 ± 2,2
ЧСС покоя, уд/мин	69 ± 4	66 ± 3	70 ± 3	62 ± 3

Из таблицы 1 видно, что в контрольной группе среднее время бега на 3000 м снизилось с ~13 мин 50 с до ~13 мин 20 с (улучшение примерно на 3,6%), тогда как в экспериментальной группе время существенно сократилось – с ~13 мин 55 с до ~12 мин 30 с (улучшение ~10,5%). Таким образом, прирост результата в беге на 3 км у курсантов, тренировавшихся по нашей методике, почти втрое превышает таковой у курсантов, занимавшихся по стандартной программе. Улучшение результатов бега на длинную дистанцию указывает на повышение общей выносливости и аэробной продуктивности организма в ЭГ.

Отражением этих изменений служат показатели максимального потребления кислорода. У представителей экспериментальной группы расчетный VO_2max увеличился в среднем с 49,8 до 55,0 мл/кг/мин, то есть на ~10,4% относительно исходного уровня. В контрольной группе прирост VO_2max был статистически недостоверным: с 49,5 до 52,0 мл/кг/мин (+5%, $p>0,05$). Рост значения VO_2max в ЭГ подтверждает развитие аэробных возможностей – улучшение кислородтранспортной функции и утилизации кислорода мышцами благодаря тренировкам выносливости. Параллельно с этим отмечена позитивная динамика показателя ЧСС покоя: у курсантов экспериментальной группы частота пульса в покое снизилась в среднем с 70 уд/мин до 62 уд/мин, что говорит об экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы (брадикардия тренированности). В контрольной группе уменьшение ЧСС покоя было не столь выраженным (с 69 до 66 уд/мин). Снижение частоты сердечных сокращений в покое обычно связано с увеличением ударного объёма сердца и общей тренированностью организма, что косвенно подтверждает эффективность проделанной работы по развитию выносливости.

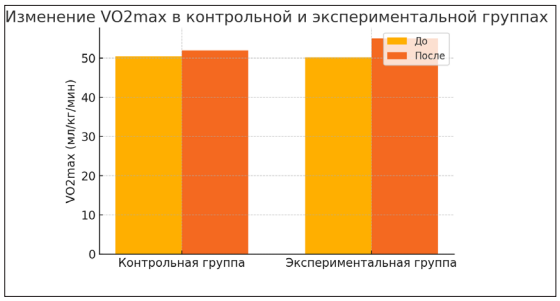


Рисунок 1. Динамика показателя максимального потребления кислорода (VO_2max) у курсантов контрольной и экспериментальной групп до и после тренировочного воздействия по методике. В экспериментальной группе наблюдается более выраженный рост VO_2max по сравнению с контрольной группой.

Как иллюстрирует рисунок 1, прирост показателя VO_2max в экспериментальной группе значительно превышает таковой в контрольной. Если у курсантов КГ среднее VO_2max повысилось лишь незначительно, то у ЭГ наблюдается отчётливый скачок показателя после прохождения специальной программы тренировок. Статистический анализ подтвердил существенное взаимодействие факторов «группа» и «тренировка»: улучшения в экспериментальной группе достоверно больше, чем в контрольной ($p<0,01$). Это указывает на то, что выявленные положительные изменения обусловлены именно применением разработанной методики, а не только естественным ходом учебных занятий или внешними влияниями. Таким образом, результаты эксперимента однозначно свидетельствуют в пользу эффективности использования средств лёгкой атлетики для развития выносливости курсантов.

Обсуждая результаты, следует отметить, что успех экспериментальной методики объясняется совокупностью применённых средств и принципов тренировки. В программу тренировок ЭГ целенаправленно включались упражнения аэробной направленности, обеспечивающие продолжительную работу умеренной и переменно-высокой интенсивности. Равномерные кроссовые пробежки длительностью 12–20 минут способствовали развитию общей выносливости и повышению мощности сердечного выброса. Переменный бег (фартлек) позволял чередовать периоды ускорений и восстановительного бега, тренируя способность организма быстро адаптироваться к смене интенсивности нагрузки. Интервальный метод (повторный бег на отрезках с паузами отдыха) давал возможность повысить интенсивность тренировки до около предельного уровня, стимулируя функциональные резервы сердечно-сосудистой системы и увеличивая максимальный объем потребления кислорода [7]. Комплексное применение указанных методов создало благоприятные условия для всестороннего развития выносливости курсантов. Кроме того, систематический контроль за ЧСС во время нагрузок обеспечивал оптимальный тренировочный режим – курсанты работали преимущественно в аэробной зоне, что необходимо для развития именно аэробной (кардиореспираторной) выносливости.

Полученные в ходе исследования данные согласуются с результатами предыдущих работ. В частности, в исследовании Платонова и соавтор. (2024) показано, что введение специальной программы аэробных тренировок достоверно улучшило показатели выносливости курсантов первого курса, что созвучно нашим выводам [5]. Другие авторы также отмечали положительное влияние дополнительных занятий по лёгкой атлетике (бегу) на физическую

подготовленность обучающихся силовых структур [4][6]. Наше исследование дополняет эти данные, предоставляя экспериментальные доказательства эффективности методики развития выносливости на примере курсантов Министерства внутренних дел Узбекистана. Впервые в условиях данного учебного заведения внедрена программа, акцентированная на беговых нагрузках, и получен значимый эффект в относительно короткие сроки (2 месяца). Это свидетельствует о высокой пластичности адаптационных механизмов молодых людей при правильно организованном тренировочном процессе.

Важно подчеркнуть, что контрольная группа, хотя и не получила столь значительного прогресса, также не оставалась без улучшений, что логично – плановые занятия по физической подготовке в вузе сами по себе дают некоторый тренировочный стимул. Однако отсутствие в стандартной программе специального упора на развитие выносливости приводит к тому, что прирост показателей ограничен. В реальной практике обучения курсантов нередко основное время на занятиях физкультурой уделяется общеразвивающим упражнениям, силовой подготовке, строевой подготовке и т.д., тогда как развитие выносливости может отодвигаться на второй план. Наши результаты демонстрируют, что целенаправленное усиление выносливости компоненты подготовки (за счёт увеличения объёма беговых упражнений циклического характера) имеет существенный позитивный эффект.

С практической точки зрения, внедрение средств лёгкой атлетики (кроссовый бег, интервальные пробежки, фартлек) в систему физического воспитания курсантов не требует значительных материальных ресурсов или сложного оборудования. Беговые упражнения могут выполняться на стадионе учебного заведения или на прилегающей местности, не нарушая учебный процесс. Кроме того, совместные пробежки способствуют дисциплине и формированию волевых качеств, сплочению коллектива. Таким образом, рекомендацией по итогам исследования является расширение доли циклических аэробных упражнений в учебных программах по физической подготовке курсантов.

Заключение. Проведённое исследование подтвердило высокую эффективность применения средств лёгкой атлетики для развития выносливости курсантов. Экспериментальная методика, основанная на регулярных кроссовых и интервальных беговых тренировках, обеспечила значимое улучшение ключевых показателей аэробной выносливости всего за 8 недель. У курсантов экспериментальной группы достоверно ($p<0,05$) улучшилось время преодоления дистанции 3000 м (на 10% быстрее), увеличилось максимальное потребление кислорода VO_2max (10% рост) и снизилась частота сердечных сокращений в покое (на 8 уд/мин), тогда как в контрольной группе изменения были минимальными. Полученные результаты согласуются с данными других авторов [4][5][6] и свидетельствуют о целесообразности включения легкоатлетических средств в процесс физической подготовки курсантов.

Разработанная методика может быть рекомендована для внедрения в образовательных организациях системы МВД и других военных и ведомственных вузах с целью повышения уровня общей выносливости обучающихся. Практическое применение методики не требует специальных условий: достаточно иметь открытый стадион или безопасный беговой маршрут. Важно соблюдать принцип постепенности при наращивании нагрузок и учитывать индивидуальные особенности курсантов, особенно уровень их физической подготовленности и состояния здоровья. Контроль функциональных показателей (пульса, самочувствия) во время тренировок обязателен для предотвращения перегрузок.

В перспективе предполагается дальнейшее совершенствование методики за счет включения элементов игрового стиля (эстафеты, командные кроссы) и средств других циклических видов спорта (плавание, гребля на эргометре) для разнообразия нагрузки и дополнительной мотивации курсантов. Также представляет интерес исследование влияния предложенной программы на другие аспекты физической подготовленности и профессиональной работоспособности курсантов (например, на скоростно-силовые показатели, стрелковую меткость после нагрузки и т.д.). Тем не менее уже полученные в рамках данного исследования результаты явно показывают, что укрепление выносливости курсантов посредством систематических занятий бегом является эффективным и целесообразным шагом в подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел. Повышение уровня выносливости позитивно сказывается на общем физическом состоянии, способствует успешной сдаче нормативов и готовности к выполнению служебных задач, требующих значительной функциональной напряженности.

Литература:

1. Алексеев, Н. А., & Кутергин, Н. Б. (2015). Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России. Вестник Белгородского юридического института МВД России, (2), 83–85.

2. Баркалов, С. Н. (2014). Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования. Общество и право, 4(50), 299–304.

3. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2011). Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. Москва: Академия.
4. Ведяскин, Ю. А., Кулагин, А. В., & Маринич, Е. Е. (2016). Применение средств легкой атлетики в физической подготовке курсантов МЧС России для развития общей выносливости. Новая наука: Стратегии и векторы развития, 3-1(70), 10–13.
5. Платонов, Д. А., Сокунова, С. Ф., & Косихин, Г. В. (2024). Инновационный подход к развитию выносливости курсантов МВД России. Психология и педагогика служебной деятельности, (4), 159–164. https://doi.org/10.24412/2658-638X-2024-4-159-164
6. Воронов, Н. А. (2019). Влияние средств физической культуры и спорта на улучшение физического состояния курсантов. Вопросы педагогики, (7-1), 21–24.
7. Жилкин, А. И., Кузьмин, В. С., & Сидорчук, Е. В. (2006). Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений (3-е изд.). Москва: Академия.
8. Ibragimov, M. (2024). Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rum kurashini o‘rgatishning optimal nisbatlari. Acta NUUz, 1(1.3), 109–112.



Dotsent
O.A. OCHILOV[1]
[1]Renessans ta’lim universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0027

SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA MA’NAVIY-AXLOQIY TARBIYA JARAYONLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

В данной статье освещаются вопросы совершенствования методики организации процессов духовно-нравственного воспитания в системе подготовки студентов-спортсменов. В исследовании обоснована актуальность воспитания молодежи в сфере физической культуры и спорта не только в физическом, но и в духовно-нравственном отношении. Также обосновано положительное влияние разработанной программы духовно-нравственного воспитания на психологическую подготовленность студентов-спортсменов и их предстартовое состояние.

Ключевые слова: *студенты-спортсмены, духовно-нравственное воспитание, спортивная деятельность, педагогический эксперимент, контрольная группа, экспериментальная группа, социальные отношения, психологическая подготовка, предстартовая подготовка, нравственные качества, педагогическое наблюдение, математико-статистический анализ.*

Abstract

Ushbu maqolada sportchi talabalarni tayyorlash tizimida ma’naviy-axloqiy tarbiya jarayonlarini tashkil etish uslubiyatini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya va sport sohasida yoshlarni nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-axloqiy jihatdan ham barkamol etib tarbiyalashning dolzarbligi asoslab berilgan. Shuningdek, ishlab chiqilgan ma’naviy-axloqiy tarbiya dasturining sportchi talabalarning psixologik tayyorgarligi va musobaqaoldi holatiga ijobiy ta’siri asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: *sportchi talabalar, ma’naviy-axloqiy tarbiya, sport faoliyati, pedagogik tajriba, nazorat guruhi, tajriba guruhi, ijtimoiy munosabatlar, psixologik tayyorgarlik, musobaqaoldi tayyorgarligi, ma’naviy sifatlar, pedagogik kuzatuv, matematik-statistik tahlil.*

This article highlights the issues of improving the methodology for organizing the processes of spiritual and moral education in the training system of student-athletes. The study substantiates the relevance of educating young people in the field of physical culture and sports not only physically, but also spiritually and morally. It also justifies the positive impact of the developed spiritual and moral education program on the psychological preparedness and pre-competition condition of student-athletes.

Keywords: *student-athletes, spiritual and moral education, sports activity, pedagogical experiment, control group, experimental group, social relations, psychological preparedness, pre-competition preparation, moral qualities, pedagogical observation, mathematical-statistical analysis.*

Kirish. Dunyo mamlakatlari iqtisodiy o‘sishi va madaniy yuksalishida jamiyatda tarbiya topayotgan yoshlarni ham jismonan, ham ma’nan kamol topishi ayniqsa, jahon arenalarida yurt sha’nini himoya qilib, davlat bayrog‘ini balandlarga ko‘tarishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli bugungi kunda barcha rivojlangan davlatlar sport sohasini har tomonlama rivojlantirishga, bu soha vakillarini moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratishga intilmoqda. Xususan, Olimpiada o‘yinlari va jahon chempionatlarida mamlakat terma jamoalarini yuksak darajada tayyorgarlik ko‘rib, ishtirok etishiga katta e’tibor qaratilmoqda va bu musobaqalarga ko‘plab mablag‘lar ajratilmoqda. Yosh sportchilarni jismoniy sifatlari bilan birga ma’naviy-axloqiy sifatlarini ham uyg‘un holda tarbiyalash masalasi shuning uchun ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda yoshlarning sport sohasiga oid kasbiy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, sohaviy malakalarini oshirishning ilmiy-uslubiy hamda tashkiliy asoslarini takomillashtirish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Yosh sport mutaxassislarini tayyorlash hamda aholi orasida ommaviy sportni rivojlantirishda turli sohalar hamkorligiga e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish maqsadida olib borilayotgan tadqiqotlarda sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini yanada oshirishga e’tibor qaratilayotgani ushbu sohani rivojlanishiga turtki bo‘layotgan bo‘lsada, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari dunyoqarashida ma’naviy yuksalishdan ko‘ra moddiy manfaatdorlikning asosiy motivga aylanishi, jismoniy komillikka intilish ortidan sportchi narsissizmi kabi muammolar yuzaga kelayotganini ham e’tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Bu esa bo‘lajak sportchi yoshlarni har tomonlama tarbiyalashda ma’naviy tarbiya jarayonlarini samarali tashkil etish uslubiyatini tahlil etish bilan bog‘liq tadqiqotlarni tashkil qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda.