соперника [3, 6, 8].

Особенно значимым является улучшение ведения мяча левой рукой и ведения спиной/боком, поскольку данные способы расширяют технические возможности юного баскетболиста. В условиях игры это позволяет эффективнее защищать мяч корпусом, снижать предсказуемость действий и быстрее переходить к передаче, проходу или броску.

Заключение. 1. Анализ тренировочных занятий показал недостаточную представленность упражнений, направленных на совершенствование скорости ведения мяча в положении спиной к сопернику и разноименной рукой.

2. Традиционная программа подготовки обеспечила лишь незначительное улучшение скорости ведения мяча у юных баскетболистов, особенно в сложных вариантах выполнения технического приема.

3. Применение комплекса специальных ситуационно-игровых упражнений в экспериментальной группе привело к более выраженному улучшению всех изученных показателей скорости ведения мяча.

4. Наибольший прирост в экспериментальной группе был зафиксирован при прямолинейном ведении правой рукой и ведении мяча спиной/боком правой рукой, что подтверждает эффективность разработанной программы.

5. Разработанный комплекс упражнений может быть рекомендован для использования в тренировочном процессе юных баскетболистов 13-14 лет с целью расширения технического арсенала и повышения эффективности действий при плотном противодействии соперника.

Литература:

1. Гомельский, А. Я. (1997). Баскетбол: секреты мастерства. Физкультура и спорт.
2. Железняк, Ю. Д., & Портнов, Ю. М. (2004). Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Академия.
3. Матвеев, Л. П. (1999). Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Советский спорт.
4. Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Олимпийская литература.
5. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2003). Теория и методика физического воспитания и спорта. Академия.
6. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics
7. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance (8th ed.). Wolters Kluwer
8. Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). Principles and practice of resistance training. Human Kinetics
9. Кубейсинова, У. Т. (2024). Организация соревнований, правила соревнований и судейская деятельность (баскетбол) [O‘quv qo‘llanma]. O‘quv adabiyotining nashr guvohnomasi, O‘Q-0000120.
10. Кубейсинова, У. Т. (2024). Прыжковой активности и интенсивности ее восстановления в условиях тренировочно-соревновательных нагрузок. In “Sport o‘yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovatsion texnologiyalar” mavzusidagi respublika ilmiy anjumani (pp. 145–147).

Talaba
F.J. SAYDULLAYEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0009-6376-5864

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a029

OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA RAQS FITNESINING SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Преимущество танцевального фитнеса заключается в том, что он не требует специального оборудования и доступен широкой публике. Результаты исследования служат для улучшения программ физического воспитания в высших учебных заведениях. Этот вид деятельности также подходит для студентов различных специальностей. Целью данного исследования было определение влияния танцевального фитнеса на физическое развитие студентов с использованием педагогического эксперимента и анкетирования. Результаты подтвердили, что танцевальный фитнес оказывает положительное влияние на физическую подготовку и общее развитие студентов. В ходе тренировок у участников наблюдалось значительное повышение уровня выносливости и координации. Также были отмечены положительные изменения в настроении, самооценке и общем состоянии студентов. Наблюдалось снижение антропометрических показателей, включая массу тела и габариты. В целом, танцевальный фитнес доказал свою эффективность в улучшении

Abstract

Raqs fitnesining afzalligi shundaki, u maxsus jihozlarni talab qilmaydi va keng omma uchun qulay hisoblanadi. Ushbu faoliyat turi oliy ta’lim muassasalarining turli yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar uchun ham mos keladi. Mazkur tadqiqot talabalarda raqs fitnesining jismoniy rivojlanishga ta’sirini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda pedagogik tajriba va so‘rovnoma usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Olingan natijalar raqs fitnesi talabalarning jismoniy tayyorgarligi hamda umumiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Mashg‘ulotlar davomida ishtirokchilarda chidamlilik va koordinatsiya darajasi sezilarli oshgani kuzatildi. Shuningdek, talabalarning kayfiyati, o‘zini his qilishi va umumiy holatida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Antropometrik ko‘rsatkichlarda, jumladan tana vazni va o‘lchamlarida kamayish kuzatildi. Umuman olganda, raqs fitnesi talabalarning jismoniy va funksional holatini yaxshilashda samarali vosita ekanligi isbotlandi.

***Kalit so‘zlar**: fitnes texnologiyalari, jismoniy tarbiya, raqs, oliy ta’lim muassasasi, innovatsiyalar, talabalarning jismoniy tayyorgarligi.*

The advantage of dance fitness is that it does not require special equipment and is accessible to the general public. The results of the study serve to improve physical education programs in higher education institutions. This type of activity is also suitable for students studying in various fields. This study aimed to determine the effect of dance fitness on physical development in students, using pedagogical experiment and questionnaire methods. The results confirmed that dance fitness has a positive effect on the physical fitness and general development of students. During the training, participants were observed to have a significant increase in the level of endurance and coordination. Also,

физического и функционального состояния студентов.
***Ключевые слова**: фитнес-технологии, физическое воспитание, танцы, высшее учебное заведение, инновации, физическая подготовленность студентов.*

positive changes were noted in the mood, self-esteem and general condition of students. A decrease in anthropometric indicators, including body weight and dimensions, was observed. In general, dance fitness has proven to be an effective tool for improving the physical and functional condition of students.
***Key words**: fitness technologies, physical education, dance, higher education institution, innovations, physical fitness of students.*

Dolzarbligi. Tadqiqot talabalar orasida raqs fitnesining samaradorligini tasdiqlash uchun o‘tkazildi. Shu maqsadda bir guruh talabalar bilan ularning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishining asosiy ko‘rsatkichlarini taqqoslab, pedagogik tajriba olib borildi. Bundan tashqari, raqs fitnesi bilan shug‘ullanadigan talabalar o‘rtasida so‘rovnoma ham o‘tkazildi. Tadqiqot davomida olingan natijalar raqs fitnesining oliy ta’limda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadlarini hal qilishda samarali ekanligi haqidagi gipotezani tasdiqladi. Ushbu turdagi jismoniy faoliyat nafaqat sport yo‘nalishida o‘qiydigan, balki boshqa yo‘nalishlarda tahsil oluvchi talabalar uchun ham qo‘llash mumkin. Raqs fitnesining ijobiy jihati shundaki, u qimmat yoki katta hajmli uskunalarni talab qilmaydi; uni ochiq havoda va istalgan sonli odamlar bilan mashq qilish mumkin.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati talabalarning koordinatsiyasini va chidamliligini yaxshilash, ularning jismoniy rivojlanishini uyg‘unlashtirish va umumiy fizik ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun raqs fitnesi vositalaridan foydalanishda. Olingan natijalar turli fitnes texnologiyalari dasturlarining metodologik bazasini kengaytirishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi OTMda “Jismoniy tarbiya” darslarida raqs fitnesining samaradorligini eksperimental ravishda aniqlash.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati oliy ta’lim muassasasida “Jismoniy tarbiya” dasturining tanlov bloki doirasidagi tegishli fanlarda raqs fitnesidan foydalanishdadir. Olingan natijalar turli fitnes texnologiyalari dasturlari uchun metodologik asosni kengaytirishi mumkin.

Tadqiqot vazifalari. Raqs fitnes mashg‘ulotlarining talabalarning o‘zini o‘zi boshqarish ob’ektiv ko‘rsatkichlarining o‘zgarishiga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqot usullari. Raqs fitnesining samaradorligi haqidagi gipotezani tasdiqlash va qo‘yilgan maqsadlarni hal qilish uchun tadqiqot mavzusi bo‘yicha so‘nggi bir yil davomida adabiy manbalarni tahlil qilish va sintez qilish uslubi qo‘llanildi.

Tajribada ishtirok etish uchun akademik semestr davomida raqs fitnesi darslariga kamida 80% qatnashgan 18 yoshdan 21 yoshgacha bo‘lgan qiz talabalar tanlab olindi. Mashg‘ulotlarni pedagogik kuzatish tashkil etildi hamda oldin va keyin talabalarning o‘zini o‘zi boshqarishining ob’ektiv ko‘rsatkichlari mavzusida so‘rovnoma o‘tkazildi. Shuningdek, empirik usullar qo‘llanildi, ya’ni mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin va uch oydan keyin antropometrik ma’lumotlar (tana vazni va atrofi o‘lchovlari - sub’ektlarning beli va bo‘ksa aylanasi) o‘lchandi. Tajriba belgilangan davrda ikki nuqtada natijalarni raqamli qayd etish bilan harakat testlarini o‘tkazishni o‘z ichiga oldi. Bularga quyidagi mashqlarni bajarish kiradi: tiz cho‘kkan holatda qo‘llarni bukish va cho‘zish; o‘rtacha tezlikda maksimal vaqt davomida bo‘ksani balandroq ko‘tarib joyida yugurish; P. Xirtsga [1] ko‘ra ma’lum vaqt davomida gimnastika skameykasida 4 ta aylanishni bajarish; oyoq harakatlarining chastotasi qayd etilib, 5 soniya davomida bo‘ksani baland ko‘tarib va maksimal chastota bilan yugurish. O‘lchovlar natijasida olingan ma’lumotlar matematik statistika usullari - arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish va t-Styudent testini hisoblash yordamida qayta ishlandi.

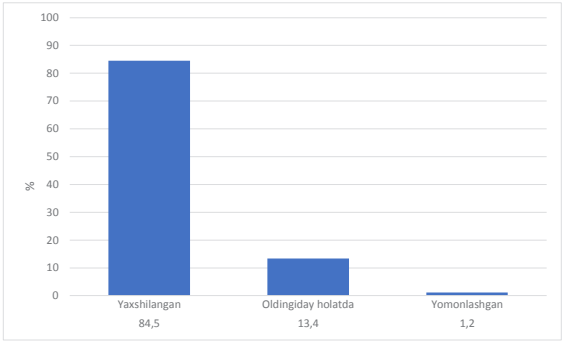
Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Nazariy manbalarni tahlil qilishda talabalarning jismoniy tarbiyasi va jismoniy tayyorgarligi mavzulari bo‘yicha ma’lumotlar umumlashtirilgan. Ko‘pgina tadqiqotchilar zamonaviy ta’lim tizimi talabalarning jismoniy tarbiya jarayonini modernizatsiya qilish va zamonaviy tendentsiyalar bilan integratsiyalash zarurligiga tayanadilar [2, 3]. “Jismoniy tarbiya” fanining asosiy bloki, shubhasiz, talabalarning jismoniy tarbiyasining barcha umumiy maqsadlarini hal qiladi, ammo jarayonning o‘zini to‘liq individuallashtirmaydi. Biroq, talabalarga universitetning imkoniyatlariga qarab tanlash huquqini beradigan “Tanlov fani” dasturining o‘zgaruvchan bloki bu vazifalarni samarali bajaradi. Talabalarning fan tanlashdagi afzalliklari haqida o‘tkazilgan so‘rov natijalariga ko‘ra, biz jismoniy tarbiya bo‘yicha tanlov kurslarida raqs fitnesidan foydalanishni taklif qilamiz, bunda olingan ko‘nikmalarni kuzatib borish imkoniyati mavjud [4].

Maqsad raqs fitnesini boshqa barcha aktiv harakat faoliyati turlaridan ajratib ko‘rsatish yoki turlarni bir-biri bilan taqqoslab, ulardan faqat bittasining eksklyuzivligini bo‘rttirib ko‘rsatish emas, aksincha jismoniy mashqlarning tana tizimlari va individual organlarga ta’sirini chuqurroq tushunish uchun tadqiqotni davom ettirishdir. Raqs fitnesi aerob mashg‘ulotdir, shuning uchun mashg‘ulotning turli qismlarida tananing funktsiyasini o‘rganish ham zarur.

Dars jarayoni o‘quv dasturi asosida olib boriladi va aniq ta’lim mazmuniga ega bo‘lib, unda talabalar asosiy qadamlar va turli intensivlikdagi fitnes raqslarini o‘rganadilar. Mashg‘ulotlar o‘quv semestri davomida haftada bir marta o‘tkaziladi. Har bir dars raqs elementlari va aerob asosidagi qizdirsh mashqlarini, fitnes raqslaridan iborat o‘quv blokini, va cho‘zish elementlari raqslaridan iborat yakuniy tiklanish qismini o‘z ichiga oladi. Semestr davomida talabalar 2,3 daqiqadan 4 daqiqagacha davom etadigan 10 ta raqsni o‘rganadilar. Har bir fitnes raqsining xoreografiyasi aniq tuzilishga ega va eslab qolish oson. Natijada bir soatlik kardio

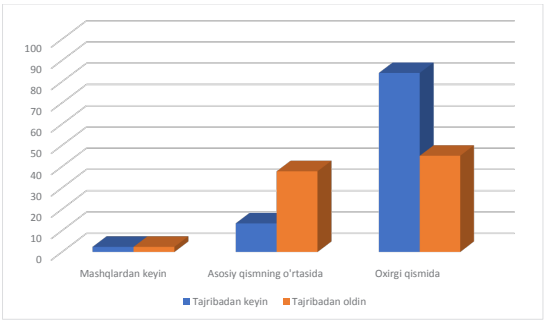
mashg‘ulotlar shakklanadi, unda talabalar o‘rganilgan barcha materiallarni yoddan ijro etadilar.

So‘rovnoma kursni tamomlagan qiz talabalarning sub’ektiv o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘rsatkichlarini aks ettiruvchi savollardan iborat edi. Bu ko‘rsatkichlarga kayfiyat, o‘zini qanday his qilishligi, charchoq, uyqu, ishtaha, samaradorlik va jismoniy mashqlarga chidamlilik kiradi [5]. Shunday qilib, 3 oylik mashg‘ulotlardan so‘ng ularning o‘z o‘zini his qilishi qanday o‘zgarganligi so‘ralganda, 84,5% kishi yaxshilanganini aytdi, bu esa raqs fitnesining inson tanasiga samarali ta’siri haqida dalolat beradi (1-rasm).



1-rasm. Tajribadan keyin talabalar o‘zini qanday his qilganligi

Mashg‘ulot paytida charchoqning boshlanishi haqidagi savolda, 8 kishi buni kursdan keyingi oxirgi qismga yaqinroq his qila boshladi, bu ham ishtirokchilarning chidamlilik darajasining oshganligini ko‘rsatadi (2-rasm).



2-rasm. Charchoqning eng yuqori cho‘qqisi

Respondentlarning 54 foizida natijalarda aniq ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi, 76 foizida kayfiyat yaxshilandi va 94 foizida ichki keskinlik kamaydi, bular raqs fitnesidan xavotir, charchoq va boshqa kasalliklar uchun foydalanishni yanada o‘rganish imkonini beradi. Tajriba Toshkent axborot texnologiyalari universiteti uchinchi kurs talabalari orasida 2025-yil oktabr-dekabr davomida raqs fitnesi dasturiga asoslangan edi. Dastur mazmuni tushunarli, maxsus ko‘nikmalarni talab qilmaydi va har bir ishtirokchining individual xususiyatlarini hisobga oladi. Dastur elementlari oddiydan tortib ilg‘orgacha bo‘lgan elementlarni qamrab oladi, bu esa talabalarga ularni o‘z sur’atlarida o‘zlashtirish imkonini beradi.

Mashg‘ulotlar aerob rejimda 80 daqiqa davomida o‘rtacha intensivlikdagi ish zonasida yurak urish tezligi daqiqasiga 120–160 urish oralig‘ida o‘tkazildi. Chunki bu yurak va o‘pka faoliyatini optimallashtirib, mushaklarning chidamliligini oshiradi, aerob energiya tizimini faollashtiradi va ortiqcha charchash yoki jarohat xavfini kamaytiradi [6]. Bizning tanlanmamiz qizlardan iborat edi, chunki ular guruhda sezilarli darajada ustunlik qiladi. Shu tarzda qizlar guruhida mashqlar samarali va motivatsion holatda bo‘ldi.

Antropometriya va jismoniy tayyorgarlikning dastlabki o‘lchovlari butun talabalar tarkibi (90 kishi) uchun qayd etildi, ammo o‘lchovlarning ikkinchi bosqichi tanlanmani 32 kishiga qisqartirdi. Raqs fitnesining ta’sirini ob’ektiv ravishda aniqlash uchun tanlov kursiga muntazam qatnashish va tashqi jismoniy faollik turlarining mavjud bo‘lmasligi talab qilindi.

Shunday qilib, olingan barcha natijalar 1-jadvalda keltirilgan bo‘lib, ular normal taqsimot doirasida aniq ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatadi. Tadqiqot ishtirokchilarining tana vazni o‘rtacha 3 ± 0,3 kg ga kamaydi, bel va bo‘ksa aylanasi esa 2 ± 0,2 sm va 1±0,1 sm ga kamaydi. Ovqatlanish va kunlik suv iste’moli hisobga olinmaganligini inobatga olsak, bu o‘zgarishlar raqs fitnesining ta’siri bilan bevosita bog‘liq degan xulosaga kelish mumkin emas. Shuni ta’kidlash kerakki, so‘rov natijalariga ko‘ra, talabalar o‘zini yaxshiroq his qildilar, bu esa ularning tanasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Agar mashg‘ulotlar keyingi semestrda davom ettirilsa, uzoq muddatli ta’sir kutilishi mumkin [7].

1-jadval

O‘qishdan oldin va keyin 1 va 3-kurs qiz talabalarining (n = 32) jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

O‘lchov turi. Mashq.	M1/M2	σ1/σ2	P
Tana vazni (kg)	55,46±1,2/52,24±1,2	4,71/4,5	<0,05
Bel atrofi (sm)	60,3±1,4/58,2±1,3	3,2/2,8	<0,05
Bo‘ksa aylanasi (sm)	91,8±1,02/90,8±0,9	4/4,2	<0,05
5 soniya davomida bo‘ksani yuqoriga ko‘tarib yugurish (harakat chastotasi)	33±0,9/34±0,8	5,9/5,8	>0,05
Sonni baland ko‘tarib yugurish mashqi	40,3±1,1/53,2±1,1	4,6/6,7	<0,05
Skameykada aylanish vaqti (s)	30,5±0,8/24,3±0,9	3,3/3,5	<0,05
Tiz cko‘kib qo‘llarni bukish (martalar soni)	6,2±0,4/6,9±0,5	2,04/2,4	>0,05

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan harakat testlari va kontingentning jismoniy xususiyatlarini baholash natijasida chidamlilik va koordinatsiyaning aniq o‘sishi kuzatilmoqda. Gimnastika skameykasida dinamik muvozanatning rivojlanishini tavsiflovchi 360° aylanishni bajarish uchun ketadigan vaqt murakkab koordinatsion raqs faoliyati orqali 6 ± 0,6 soniya qisqartirildi. 5 soniya davomida Sonni baland ko‘tarib yugurish mashqi oyoq harakatlari chastotasining oshishi sezilarli bo‘lmadi. Shuningdek, qo‘llarning bukilishi va cho‘zilishi soni deyarli o‘zgarishsiz qoldi, bu faqat bu yoshda tezlik va kuchning tabiiy rivojlanishini tasdiqlaydi [8].

Xulosa. Olingan natijalar tadqiqot gipotezasini tasdiqladi deb hisoblasa bo‘ladi, ya’ni raqs fitnesi tanlov asosida OTMlarda “Jismoniy tarbiya” faninig bir turi sifatida talabalarning jismoniy holati va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda samarali hisoblanadi. Chidamlilik va koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanishini aniqlaydigan harakat testlarida ijobiy dinamika kuzatildi. Talaba qizlarning tana vaznining kamayishi, bo‘ksa aylanasi va bel o‘lchovlarining kamayishi kuzatildi. So‘rov natijalari universitet talabalari orasida sub’ektiv o‘zini o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlaridagi ijobiy o‘zgarishlarni ham aks ettiradi. Keyingi tadqiqotlar raqs fitnes mashg‘ulotlaridan keyin tana nisbatlari, mushak massasining yog‘ga nisbati va mushak tonusidagi o‘zgarishlarga qaratilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari oliy ta’limda jismoniy tarbiya modulining tanlov blokining bir qismi sifatida raqs fitnesidan foydalanish samaradorligini ko‘rsatadi. Shunga asoslanib, talabalar va sportchilarning, ayniqsa murakkab koordinatsion sport turlari bilan shug‘ullanadiganlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun raqs fitnesidan foydalanishni tavsiya qilinadi.

Adabiyotlar:

1. Двейрина, О. А., Терехина, Р. Н., Шустиков, Г. Б., & Колесникова, Т. И. (2019). Педагогическое тестирование как способ выявления уровня развития координационных способностей в структуре первичного отбора детей для занятий спортом в инновационном проекте «Стань чемпионом». Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, (12), 89–99.
2. Dardanova, N. A., Bobkova, E. N., & Balabohina, T. V. (2019). Jismoniy tarbiya va sog‘liqni saqlash mashg‘ulotlarini jismoniy tarbiya bilan bog‘liq bo‘lmagan universitetlarning qiz talabalari bilan fitnes klubida tashkil etish va mazmuni. Sport fanlari byulleteni, (5), 57–62.
3. Xasanov, O. I. (2022). Fitnes va aerobik gimnastika mashqlari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishtirish metodikasi. Academic Research in Educational Sciences, 3(4), 620–629.
4. Korobeynikov, G. V., Korobeinikova, L., Mytskan, B., Chernozub, A., & Cynarski, W. (2017). Information processing and emotional response in elite athletes.
5. Gengatharan, K., Nadzalan, A. M., Rashidin, N. S., Lee, E. L. Y., Vasanthi, R. K., Pavlovic, R., & Ugli, G. S. S. (2025). Validity and reliability of a questionnaire to assess the impact of physical training and martial arts on physical fitness and psychological well-being in overweight secondary school students. Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, (14), 18.
6. Matkarimov, R. M., Sivoxin, I. P., Ogiyenko, N. A., & Bekmuxambetova, L. S. (2019). Biomexanicheskiye aspekty sovershenstvovaniya dvigatelnyx deystviy v sporte. QMPI Jarshysy, (1), 36–43.
7. Turaeva, N., Ibragimova, S., Olkhovskaya, I., & Filenko, L. (2022). Use of information technology in the field of sports games during training. Sports Games, 1(23), 106–114.
8. Сайкина, Е. Г. (2008). Фитнес в системе физической культуры. Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, (68), 182–190.
9. Akbarov, A., Mamadjanov, N., & Tolametov, A. (2025). Jismoniy tarbiya darslari jarayonida talabalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari (tajriba boshidagi natijalar). Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, (3), 28–36.



O‘qituvchi
N.F. SALOXIDDINOV[1]
[1]O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a030

ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI AKADEMIK LITSEY O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI QO‘LLANILISHI

Annotatsiya

Mazkur maqola Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan uslubiy yondashuvlarni takomillashtirishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ularning chidamliligi, kuchi va tezkorligini shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimi tahlil etiladi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etishda individual yondashuv, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati yoritilgan.

***Kalit so‘zlar**: akademik litsey, mashg‘ulotlar tizimi, individual yondashuv, chidamlilik, kuch, tezkorlik, sog‘lom turmush tarzi, agility ladder, medbol otish, long jump, shuttle run.*

Abstract

Данная статья посвящена совершенствованию методических подходов, применяемых при развитии физической подготовки учащихся академических лицеев Министерства внутренних дел. В исследовании анализируется система занятий, направленная на повышение уровня физического развития учащихся, формирование их выносливости, силы и быстроты. Также освещена важность индивидуального подхода к эффективной организации физической подготовки, поэтапного усложнения упражнений и использования современных педагогических технологий.

This article is dedicated to improving the methodological approaches applied in developing the physical fitness of students in the academic lyceums of the Ministry of Internal Affairs. The study analyzes the system of classes aimed at increasing the level of physical development of students, forming their endurance, strength, and speed. The