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

***Ключевые слова**: академический лицей, система тренировок, индивидуальный подход, выносливость, сила, скорость, здоровый образ жизни, agility ladder, метание медбола, long jump, shuttle run.*

importance of an individual approach to the effective organization of physical training, the gradual complication of exercises, and the use of modern pedagogical technologies is also highlighted.

***Keywords**: academic lyceum, training system, individual approach, endurance, strength, speed, healthy lifestyle, agility ladder, medball throw, long jump, shuttle run.*

Dolzarbligi. Mazkur mavzuning dolzarbligi bugungi kunda yosh avlodning jismoniy salomatligini mustahkamlash va ularni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash masalalarining ustuvor ahamiyat kasb etayotgani bilan belgilanadi. Ayniqsa, Ichki ishlar vazirligi akademik litseylarida tahsil olayotgan o‘quvchilar kelajakda mas’uliyatli va jismonan chiniqqan mutaxassislar bo‘lib yetishishlari zarur. Shu bois ularning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda rivojlantirish, samarali mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqish muhim vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy hayot tarzi, axborot texnologiyalarining keng kirib kelishi va kamharakatlilik (gipodinamiya) muammosi yoshlar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu esa jismoniy tarbiya jarayoniga yangicha yondashuvlarni joriy etishni, mashg‘ulotlarni yanada qiziqarli va samarali tashkil etishni taqozo etadi. Ayniqsa, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklama berish, ularning jismoniy rivojlanish darajasini muntazam monitoring qilish dolzarb masalalardan biridir.

Bundan tashqari, ichki ishlar tizimi uchun kadrlar tayyorlash jarayonida o‘quvchilarning jismoniy chidamliligi, tezkorligi va psixologik barqarorligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali uslubiyatlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish nafaqat ta’lim sifatini oshiradi, balki kelajak mutaxassislarning kasbiy faoliyatga tayyorgarligini ham mustahkamlaydi.

Tadqiqotning maqsadi Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi samarali uslub va vositalarni aniqlash hamda ularni ta’lim jarayoniga joriy etishdan iborat.

Shuningdek, jismoniy mashg‘ulotlarni tashkil etishda zamonaviy yondashuvlardan foydalanish orqali o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularning jismoniy imkoniyatlarini yanada kengaytirish yo‘llarini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi holatini o‘rganish va tahlil qilish;

Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik) rivojlantirishga qaratilgan mavjud uslubiy yondashuvlarni aniqlash;

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi samarali mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. So‘nggi yillarda Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy hamda kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirish orqali ularni kelajakda malakali kadrlar etib tayyorlash masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu bois biz tomonidan IIV akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga doir yetakchi olimlar va mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar o‘rganildi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayrim mutaxassislar jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishni taklif etsa, boshqalari esa tayyorgarlik komponentlarini alohida rivojlantirish maqsadga muvofiqligini ta’kidlaydilar.

Ko‘plab olimlar tezkorlik sifatini rivojlantirishning samarali usullaridan biri sifatida maxsus yuk bilan bajariladigan tortish yoki ko‘tarish mashqlarini ko‘rsatadilar. Shu bilan birga, bunday mashqlarni muntazam ravishda boshqa mashqlar bilan almashlab turish zarurligi qayd etiladi. Ushbu turdagi mashqlar qisqa masofalarga yugurish tezligini oshirishga xizmat qiladi. Bizning fikrimizcha, yugurish tezligi asosan qadam uzunligi va harakat chastotasiga bog‘liq bo‘lib, ushbu ko‘rsatkichlar qanchalik yuqori bo‘lsa, masofani tezroq bosib o‘tish imkoniyati shunchalik ortadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish masalasida ko‘pchilik mutaxassislar uzoq masofalarni uzluksiz yugurib o‘tishni asosiy vosita sifatida ko‘rsatadilar. Biroq IIV akademik litsey o‘quvchilarining tayyorgarlik maqsadi va vazifalaridan kelib chiqib, umumiy, maxsus hamda tezkor chidamlilikni kompleks rivojlantirish muhim hisoblanadi. Buning uchun takroriy, o‘zgaruvchan dam olishli, fartlek va almashlab yugurish kabi mashqlardan foydalanish samarali natija beradi. Mazkur yugurish turlarini turli rejimlarda bajarish orqali chidamlilikning barcha turlarini rivojlantirish imkoniyati yaratiladi.

Biz tomonidan tajriba guruhi ishtirokchilari uchun IIV akademik litsey o‘quvchilarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar metodikasi ishlab chiqildi.

Yosh xususiyatlari. Tadqiqotda 15–16 yoshli Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilari ishtirok etdi. Ushbu yosh davri tezkorlik va kuch sifatlarining tabiiy rivojlanish bosqichi bo‘lib, nerv-mushak tizimi yuqori faollikda bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda yuqori intensiv yuklamalar qisqa muddatli va dam olish oralig‘i bilan qo‘llanildi.

Metodikaning asosiy tamoyillari:

Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish (progressiv yondashuv);

Harakat texnikasiga ustuvor ahamiyat berish;

Xavfsiz va tezkor mashqlarni qo‘llash;

Tana vazni va yengil jihozlardan foydalanish;

Mashqlar orasida 1,5–2 daqiqa to‘liq tiklanish.

Mashg‘ulot tuzilishi

1-jadval

Bosqichlar	Davomiyligi	Mazmuni
Tayyorlov qismi	10 daqiqa	Yengil yugurish, harakatli o‘yinlar, bo‘g‘imlarni qizdirish
Asosiy qism	20–25 daqiqa	Plyometrik mashqlar, tez yugurish, medbol mashqlari, chaqqonlik mashqlari
Yakuniy qism	5–7 daqiqa	Cho‘zilish va tiklanish mashqlari

Tezkor-kuch mashqlari majmuasi

2-jadval

Mashq nomi	Yuklama	Maqsadi
Jump Squat	3×10–12	Oyoq eksploziv kuchini rivojlantirish
Long Jump	4×6–8	Tezlik va koordinatsiya
10–20 m tez yugurish	6–8 takror	Start tezligini oshirish
Shuttle Run (10×5 m)	3 seriya	Tezkorlik va chaqqonlik
Plyometrik sakrash	3×8	Muvozanat va kuch
Tuck Jump	3×8–10	Vertikal sakrash qobiliyati

Qo‘shimcha mashqlar vositalari

3-jadval

Mashq turi	Yuklama	Rivojlantiruvchi sifat
Arqon sakrash	3×30–40 soniya	Reaktiv kuch
Bounce Jump	3×20–25	Mushak elastikligi
Medbol (1–2 kg) otish	3×6–8	Portlovchi kuch
Gimnastik devorga chiqish	3×12–15	Mayda mushaklar kuchi

Koordinatsiya va chaqqonlik mashqlari

4-jadval

Mashq nomi	Yuklama	Maqsadi
Agility ladder	3 tur	Harakat tezligi
Yonlama harakatlar	3×8–10 soniya	Chaqqonlik
“Y-drill”	4–6 marta	Eksploziv tezlik

Yuklama bosqichlari

5-jadval

Bosqichlar	Davomiyligi	Tavsifi
1-bosqich	2 hafta	Past intensivlik
2-bosqich	2–3 hafta	O‘rta intensivlik
3-bosqich	3–4 hafta	Yuqori intensivlik

Mashg‘ulot rejimi

6-jadval

Ko‘rsatkich	Miqdor
Haftalik mashg‘ulot	2–3 marta
Davomiylik	35–45 daqiqa
Dam olish oralig‘i	1,5–2 daqiqa

Xavfsizlik talablari:
Og‘ir sport jihozlari qo‘llanilmasligi;
Sakrash mashqlari yumshoq qoplamali maydonda bajarilishi;
Tizza bo‘g‘imlariga ortiqcha yuk tushishiga yo‘l qo‘yilmasligi;
Medbol og‘irligi 1–2 kg dan oshmasligi;
Har bir mashq texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi lozim.

BIR HAFTALIK NAMUNA DASTURI

Dushanba	Chorshanba	Juma
Jump squat – 3×12 (1-rasm)	Long Jump – 4×6 (3-rasm)	Tuck Jump – 3×8 (5-rasm)
20 m tez yugurish – 6 marta	Shuttle Run 10×5 – 3 marta	3 nuqtali Y-drill – 4 marotaba
Agility ladder – 3 turda bajarish	Bounce Jump – 3×20	Arqon sakrash – 3×40 soniya
Medbol otish – 3×6 (2-rasm)	Tirsaklarni bukib-yozish – 3×10 (4-rasm)	Medbol otish – 3×6



1-rasm. Jump squat



2-rasm. Medbol otish



3-rasm. Long Jump



4-rasm. Tirsaklarni bukib-yozish



5-rasm. Tuck Jump

Xulosa. Tadqiqot davomida olingan natijalar Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida zamonaviy va ilmiy asoslangan metodikalardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, 15–16 yoshli o‘quvchilarning yosh va fiziologik xususiyatlari tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanib, bu jarayonda maxsus tanlangan mashqlar majmuasining ahamiyati katta ekanligi aniqlandi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, plyometrik mashqlar, qisqa masofalarga tez yugurish, tana vazniga asoslangan mashqlar hamda koordinatsion mashqlar (jumladan agility ladder mashqlari) o‘quvchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, yuklamani me’yorlash va dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash esa jarayonning xavfsizligi va samaradorligini ta’minlaydi.

Bundan tashqari, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda individual yondashuv, texnikani to‘g‘ri o‘zlashtirish hamda yuklamani asta-sekin oshirib borish muhim ahamiyatga ega ekanligi tasdiqlandi. Bu esa nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki kelajakda kasbiy-amaliy faoliyatga tayyorgarlik darajasini ham oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan metodika IIV akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ushbu yondashuvni ta’lim jarayonida tizimli ravishda qo‘llash maqsadga muvofiq bo‘lib, u o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzi, chidamlilik darajasi hamda kasbiy tayyorgarligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Матвеев, Л. П. (2010). *Теория и методика физической культуры*. Москва, Россия: Физкультура и спорт.
2. Кузнецов, В. В. (2012). *Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi*. Москва, Россия.
3. Платонов, В. Н. (2005). *Umumiy sport tayyorgarligi nazariyasi*. Киев, Украина.
4. Harre, D. (2011). *Training theory*. Berlin, Germany.
5. Zatsiorsky, V. M. (2007). *Science and practice of strength training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Озолин, Н. Г. (2004). *Yengil atletika mashg‘ulotlari metodikasi*. Москва, Россия.
7. Барчуков, И. С. (2015). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. Москва, Россия.