

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

MATCHANOV RUSLANBEK AZATOVICH

**IIV AKADEMIYASI KURSANTLARIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI
JANGOVOR SAMBO MAXSUS MASHQLARI YORDAMIDA
TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2024

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Oglavlenie avtoreferata dissertasii doktora filosofii (PhD) po pedagogicheskim
naukam**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Matchanov Ruslanbek Azatovich

IV akademiyasi kursantlarida tezkor-kuch sifatlarini jangovor sambo maxsus mashqlari yordamida takomillashtirish.....3

Matchanov Ruslan Azatovich

Повышение скоростно-силовых качеств курсантов Академии МВД с помощью специальных упражнений боевого самбо.....27

Matchanov Ruslanbek Azatovich

Improving the qualities of quick strength in the cadets of the Academy of the Ministry of Internal Affairs with the help of special exercises of martial sambo wrestling.....51

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Spisok opublikovannykh rabot

List of published works.....55

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

MATCHANOV RUSLANBEK AZATOVICH

**IIV AKADEMIYASI KURSANTLARIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI
JANGOVOR SAMBO MAXSUS MASHQLARI YORDAMIDA
TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.2.PHD/Ped5307 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifaning www.uzdjtsu.uz va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: **Umarov Djamshid Xasanovich**
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy taqrizchilar: **Dadaboyev Odiljon Jaloliddinovich**
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Nurimov Zafar Raxmonberdiyevich
pedagogika fanlari nomzodi, professor

Yetakchi tashkilot: **Farg‘ona davlat universiteti**

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil “__” _____ soat ____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.uzdjtsu.uz. e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “B” binosi, 2-qavat ilmiy kengash zali).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19- uy. Tel: (0-370) 717-17-79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 20__ yil “__” _____ kuni tarqatildi.
(20__ yil “__” _____dagi __- raqamli reyestr bayonnomasi)

R.M. Matkarimov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, p.f.d. (DSc), professor

Sh.Sh. Gaziye
Ilmiy darajalar beruvchi
ilmiy kengash ilmiy kotibi
p.f.b.f.d.(PhD), dotsent

J.M. Ishtayev
Ilmiy darajalar beruvchi
ilmiy kengash qoshidagi ilmiy
seminar raisi, p.f.d.(DSc), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoning ayrim mamlakatlarida yuzaga kelayotgan murakkab vaziyat, global xavf-xatarlar, ayniqsa xalqaro terrorizm, diniy ekstremizm, noqonuniy migratsiya, odam savdosi kabi taxdidlar ichki ishlar organlari oldiga yangi vazifalarni qo‘ymoqda. Bunday muammolar, ichki ishlar organlari xodimlari oldiga, o‘z zimmalariga yuklatilgan vazifalarni mukammal bajarishlari, fuqarolarning huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini himoya qila olishlari, shaxs, jamiyat va davlat xavfsizligini qonun ustuvorligi asosida ta‘minlash borasida nafaqat kasbiy, balki jangovor va jismoniy jihatdan ham yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lishlari yuzasidan yuqori talablarni qo‘ymoqda. Ichki ishlar organlari xodimlari xizmat faoliyatlari davomida turli ekstremal holatlarga duch kelgan vaziyatda davlat va jamiyat xavfsizligini ta‘minlashi bilan birga, o‘z xavfsizligini ham ta‘minlashni bilishi uchun zarur maxsus tayyorgarlikka ega bo‘lishi lozim. Ko‘pchilik mamlakatlarda ushbu muammoni hal qilish maqsadida ichki ishlar ta‘lim muassasalari kursantlarini jismoniy va jangovor tayyorgarliklarini takomillashtirish maqsadida sambo kurashining maxsus mashqlaridan foydalanilmoqda.

Jahonning rivojlangan mamlakatlarida ichki ishlar xodimlarini jismoniy, jangovor va funksional tayyorgarliklari ko‘rsatkichlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Kursantlar tayyorlash sohasida to‘plangan ko‘p yillik nazariy va amaliy tajribalar asosida ichki ishlar xodimlari uchun an‘anaviy va noan‘anaviy jismoniy va jangovor tayyorgarlik mashg‘ulotlari bilan birgalikda, ularga asoslangan kursantlarning chidamkorlik sifatini oshirishga yo‘naltirilgan majmuaviy usullar ham amaliyotda qo‘llanilmoqda, ularning salomatligini mustahkamlash, ular orasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish bo‘yicha maqsadga yo‘naltirilgan ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, mavjud ilmiy va ilmiy uslubiy adabiyotlarda tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlari uchun o‘quv-trenirovka rejasiga muvofiq vosita va usullarni ishlab chiqilganligi, harakat faolligini oshirish, funksional zahira imkoniyatlarini yaxshilash masalalari keng yoritilganligiga qaramasdan ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida kursantlarni majmuaviy nazorat qilish mexanizmlari yetarlicha ochib berilmagan.

Respublikamizda insonparvarlik tamoyil asosida olib borilayotgan islohotlarni amalga oshirish bo‘yicha davlat strategiyasini muhim jihatlaridan biri, davlatimiz va jamiyatimizning mustahkam tayanchi bo‘lib xizmat qilayotgan ichki ishlar tizimi xodimlarini jahondagi zamonaviy an‘analarni hisobga olgan holda jismoniy, jangovor va funksional tayyorgarliklarini oshirish jarayonini ilmiy va ilmiy-uslubiy ta‘minlash hisoblanadi. Mamlakatimiz inson qadri uchun degan ezgu tamoyil asosida olib borilayotgan islohotlarimizni hayotga muvaffaqiyatli joriy etishda ichki ishlar tizimi xodimlari davlatimiz va jamiyatimizning mustahkam tayanchi bo‘lib xizmat qilmoqda. “Jamoat xavfsizligini ta‘minlash bo‘yicha o‘rnatilayotgan yangi mexanizmlarning samarali amalga oshirilishini ta‘minlashda ichki ishlar organlarining roli va mas‘uliyatini yanada oshirish”¹ maqsadida Ichki ishlar Akademiyasi kursantlarini

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-martdagi “Jamoat xavfsizligini ta‘minlash va jinoyatchilikka qarshi kurashish sohasida ichki ishlar organlari faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6196-son Farmoni

tezkor-kuch sifatlarini jangovor sambo kurashining maxsus mashqlari yordamida takomillashtirishga alohida etibor qaratilmoqda, kursantlarning malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy tayyorgarlik dasturlari va usullarini amalyotga joriy etish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Ushbu dissertatsiya ishi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-martdagi "Jamoat xavfsizligini ta'minlash va jinoyatchilikka qarshi kurashish sohasida ichki ishlar organlari faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6196-son Farmoni, 2021-yil 2-apreldagi "Ichki ishlar organlarining jamoat xavfsizligini ta'minlash va jinoyatchilikka qarshi kurashish sohasidagi faoliyatini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5050-son, 2024-yil 20-yanvardagi "Ichki ishlar organlarini xalqchil professional tuzilmaga aylantirish va aholi bilan yanada yaqin hamkorlikda ishlashga yo'naltirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-10-son Qarorlari hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovasion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishi doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda ichki ishlar Akademiyasi kursantlarining jangovor tayyorgarligini takomillashtirish masalalari bo'yicha A.A.Atashayxev, A.Sh.Usmonov, A.M.Sarimsokov, U.R.Rajapov, Z.Nurimov, A.S.Qurbonov, A.Qo'chqarov, L.Y.Hamrayev, F.Po'latovlar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan.²

Xorijiy mamlakatlarning yetuk olimlari V.P.Volkov, A.A.Xarlampiev, A.A.Akopov, K.M.Vashurin, A.G.Jukov, O.A.Shmelev, V.A.Tixonov, V.N.Velyamkin, V.V.Volostnix, N.N.Oznobishina, A.V.Ishkovlar³ tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarini kursantlarining jangovor jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdagi ahamiyati katta bo'lishiga qaramasdan, ularda zamonaviy tayyorgarlik dasturlari va usullarini amalyotga joriy etish orqali kursantlarni jangovor-jismoniy tayyogarligini rivojlantirish masalalari yetarlicha ochib berilmagan.

Shu bilan birga, ichki ishlar ta'lim muassasalari kursantlarining jismoniy va

² Atashayxev A.A. Jangovor-jismoniy tayyorgarlik. Darslik 2016.-350 b.

³ Волков В.П. - Курс самозащиты без оружия "Самбо" (Учебное пособие для школ НКВД)1940 г. 66 с. Харлампиев А.А. - Самозащита без оружия (САМБО) Учебное пособие для работников милиции /Харлампиев Анатолий Аркадьевич/ М.: ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИЛИЦИИ МВД СССР, 1958 г., 184 с.Акопов А.А., Вашурин К.М. - Боевые приемы Самбо. (Учебно методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. Для служебного пользования)1970.- 72с. Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А. - Боевое Самбо для всех. / Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А./ 1992. 212 с. Вельямкин В.Н. - Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Физкультура и спорт. 1993.- 74 с. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А., - Энциклопедия Боевого Самбо (в двух томах) Олимпийская литература, 1993 г. 294 с. Ознобишина Н. Н. - Искусство рукопашного боя. /Нил Ознобишин/ (Книга «Искусство рукопашного боя» издавалась в России единственный раз — в 1930 г.) 1998 г. 184 с. Волостных В.В. Ишков А.В., Боевое Самбо (Основные аспекты подготовки универсала-единоборца в условиях вуза Учебное пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей) 2002 г. 68 с.

jangovor tayyorgarlik darajalarini oshirishda ularning mashg'ulot jarayonini ratsional tuzish vazifalarini hal qilishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar yetarli emas. Tahlil qilingan maxsus adabiyotlarda o'quv-trenirovka dasturlarini rejalashtirish va tuzishni optimallashtirish, yillik mashg'ulot siklida turli yo'nalishdagi maxsus maqsadli o'quv yuklamalarini jismoniy va jangovor mahoratini takomillashtirish bosqichida taqsimlash masalalari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar mavjud emas. Ichki ishlar ta'lim muassasalari kursantlarining jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajalarini oshirishga, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy tayyorgarlik dasturlari va usullarini o'quv-trenirovka jarayoniga joriy etish orqali ularni saralash hamda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishga yangicha ilmiy-nazariy yondashish masalalarini tadqiq qilish muammosi dolzarbligicha qolmoqda.

Dissertatsiya ishining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Tadqiqot O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universitetining 2020–2024 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining “Jangovor sambo kurash turi bo'yicha mashg'ulot jarayonlarini maxsus jismoniy sifatlar yordamida takomillashtirish” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi bilim yurti kursatlarni tayyorlash tizimida pedagogik nazoratni tashkil qilish samaradorligini tajribada tekshirish va nazariy asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini shakllantirishda umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hisobiga kursantlarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish.

kursantlarning o'quv-mashg'ulotlardagi harakatlarini takomillashtirishda mashg'ulot jarayonidagi jangovor sambo texnik harakatlarni o'rgatish hisobiga texnik usullaridan foydalanish imkoniyatini kengaytirish.

kursantlarning jangovor tayyorgarligini takomillashtirishga moslashtirilgan jangovor sambo mashqlari yordamida kursantlarni jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlarini oshirish.

kursantlarni o'quv-mashg'ulotlar jarayonlaridagi ishchi harakat faoliyatlarini rivojlantirish asosida jangovor tayyorgarliklarini takomillashtirish.

Tadqiqot obyekti Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi kursantlarning jangovor va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqot predmetini Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi kursantlarning jangovor va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlaridagi sambo kurashi texnik harakatlari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

kursantlarning jangovor-jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini shakllantirishda umumiy va maxsus mashqlardan tuzilgan harakatlar samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan texnik harakatlarga yaqinlashtiruvchi maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish hisobiga kursantlarning kuch-

chidamkorlik sifatleri jangovor sambo sport turi bo'yicha mashqlar takomillashtirilgan;

kursantlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi harakatlarini takomillashtirishda mashg'ulotlardagi jangovar sambo texnik harakatlarni o'rgatishda tabaqalashtirilgan majmualardan tarkib topgan dasturni optimallashtirish texnologiyasini ishlab chiqish hisobiga jangovor sambo texnik harakatlaridan foydalanish imkoniyatlaridan kelib chiqib tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash usullari kengaytirilgan;

kursantlarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonlaridagi ish-harakat faoliyatlarini shakllantirishda, jangovor sambo maxsus texnik harakatlarini bajarishdagi samaradorlik darajasini oshirishda saralangan yordamchi maxsus mashqlar bilan tizimlashtirilgan dasturni o'quv-mashg'ulotlarga joriy qilish hisobiga kursantlarni jangovor tayyorgarliklaridagi bellashuvlarda sambo texnik harakatlar takomillashtirilgan;

kursantlarning jangovor tayyorgarligini takomillashtirishga moslashtirilgan jangovor sambo mashqlari meyorlangan texnik harakatlarni tizimlashtirish yordamida tashkillashtirilgan o'quv-mashg'ulotlarni olib borish hisobiga kursantlarni jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlari oshirishga qaratilgan mashqlar imkoniyati kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

kursantlarning mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan samboga doir bo'lgan texnik usullar, ularning vazni, tana o'lchamlari va jismoniy sifatleri darajalarini inobatga olgan holda ularning o'rganilgan;

mashg'ulot jarayonida tajriba guruhi sinaluvchilarining har biri uchun antropometrik ko'rsatkichlari va shu qatorda malakalari har xil bo'lgan raqiblar bilan mashg'ulot yuklama hajmini doimiy ravishda oshirish orqali, ularning jangovor va jismoniy tayyorgarlik darajalari oshirib borilgan;

jangovor sambo mashg'ulotlari bilan shug'ullanadigan kursantlarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llaniladigan texnik harakatlarni bajarishdagi maxsus jismoniy sifatleri rivojlanganlik darajalarini inobatga olgan holda o'rganilgan;

jangovor sambo sport turi mashg'ulot jarayonlarida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan yuklama hajmini doimiy ravishda oshirish orqali, ularning jangovor va jismoniy tayyorgarlik darajalari oshirib borilgan;

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishda qo'llanilgan yondashuv, Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi kursantlarini jangovor va jismoniy tayyorgarligi uslubiyatini jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi xorijiy hamda respublikamiz olimlarining fikr-mulohazalariga asoslanganligi; tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, olingan ma'lumotlarga zamonaviy kompyuter texnikasining ma'lum dasturlaridan foydalanib ishlov berilganligi, tahlil va tadqiqot vazifasining son va sifat jihatdan ta'minlanganligi; tajriba va nazorat guruhidan olingan natijalarning matematik-statistik tahlil usublari yordamida qayta ishlab chiqilganligi, natijalarning tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, kursantlar jangovor va jismoniy mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan hamda jangovor sambo texnik harakatlarini o'rganish va shu texnik usullar asosida ishlab chiqilgan dasturni kursantlarning mashg'ulot jarayoniga tatbiq yetish asosida kursantlarni jangovor va jismoniy tayyorgalik darajalarini oshirib borishning ilmiy mohiyati ochib berilgan. Olingan ma'lumotlar Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi kursantlarini jangovor va jismoniy tayyorgarligi jarayonida o'zlashtiradigan nazariy bilimlarini boyitish va kengaytirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, kursantlar tomonidan qo'llaniladigan jangovor sambo texnik usullar qo'llaniladigan texnik harakatlar asosida kursantlarning individual xususiyatlari takomillashtirdi va shu qatorda jangovor samboning ko'p qo'llaniladigan asosiy texnik-taktik harakatlarni o'rgatish va maxsus mashqlar texnologiyasini ishlab chiqish va me'yorlash hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy yetishga imkon yaratilgan.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi kursantlarining tezkor-kuch sifatlarini jangovor sambo maxsus mashqlari yordamida takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan tajribalarda olingan natijalar asosida:

kursantlarning jangovor-jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini shakllantirishda umumiy va maxsus mashqlardan tuzilgan harakatlar samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan texnik harakatlarga yaqinlashtiruvchi maxsus mashqlar majmuasidan foydalanishga oid takliflar O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasining o'quv-mashg'ulot jarayoni faoliyatida foydalanilgan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 21-sentyabrdagi 03-01/04/20/9794-son ma'lumotnomasi). Natijada Sambo sport turining texnik usullarini bajarish aniqliligi 9%ga va taktik hujum harakatlari 4%ga oshgan;

kursantlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi harakatlarini takomillashtirishda mashg'ulotlardagi jangovar sambo texnik harakatlarni o'rgatishda tabaqalashtirilgan majmualardan tarkib topgan dasturni optimallashtirish texnologiyasi Toshkent shahar IIB xodimlarining jangovar tayyorgarlikni oshirish mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Toshkent shahar IIBning 2023-yil 31-maydagi 27/6-1206-son dalolatnomasi). Natijada Sambo sport turining texnik usullarini bajarish aniqliligi 12%ga va taktik hujum harakatlari 6%ga o'sgan;

kursantlarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonlaridagi ish-harakat faoliyatlarini shakllantirishda, jangovor sambo maxsus texnik harakatlarini bajarishdagi samaradorlik darajasini oshirishda saralangan yordamchi maxsus mashqlar bilan tizimlashtirilgan dastur O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasining o'quv-mashg'ulot jarayoni faoliyatiga tadbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 21-sentyabrdagi 03-01/04/20/9794-son ma'lumotnomasi). Natijada Sambo sport turining texnik usullarini bajarish aniqliligi 9%ga va taktik hujum harakatlari 4%ga takomillashtirilgan;

kursantlarning jangovor tayyorgarligini takomillashtirishga moslashtirilgan jangovor sambo mashqlari meyorlangan texnik harakatlarni tizimlashtirish yordamida tashkillashtirilgan o'quv-mashg'ulotlarni olib borish hisobiga kursantlarni jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlari oshirishga qaratilgan mashqlar Toshkent shahar IIBB xodimlarining jangovor tayyorgarlikni oshirish mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Toshkent shahar IIBBning 2023-yil 31-maydagi 27/6-1206-son dalolatnomasi). Natijada Sambo sport turining texnik usullarini bajarish aniqliligi 12%ga va taktik hujum harakatlari 6%ga o'sgan.

Tadqiqot natijalarining aprotatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop yetishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola (1 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, to'rtta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati, ilovalardan iborat bo'lib, 104 betda ifoda etilgan. Dissertatsiyada keltirilgan ma'lumotlar 15 ta jadval va 14 ta rasmda illustrasiya qilingan, tatbiq etilganligi to'g'risidagi dalolatnoma ilovada keltirilgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zaruriyati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlari bilan bog'liqligi, dissertatsiyada ko'tarilgan muammoning o'rganilganlik holati, dissertatsiya mavzusini dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalarini bilan bog'liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, ob'ekti va predmeti, uslublari, ilmiy yangiligi, natijalarining ishonchiligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy yetilishi, aprotatsiyasi va ularni ye'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Kursantlarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha adabiyotlar manbalarida yoritilgan muammolar”** deb nomlangan birinchi bobida kursantlarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha O'zbekistonlik yetakchi mutaxassislar tomonidan sportchilarni o'quv-mashq jarayonining asosiy tomonlarini amalga oshirishdagi samaradorlik, ularning mashg'ulotlarini tayyorgarlik vositalarini maqsadga muvofiq tarzda mos qo'llanishiga bog'liqligi ko'rsatilgan. Lekin, kursantlarni tayyorlashda bunday mos tushishning alohida jabhalari bo'yicha beriladigan aniq amaliy tavsiyalar, ko'pincha, har xil sport turlari uchun ziddiyatli xususiyatga ega bo'ladi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, o'quv-mashq jarayonining mazmuni va tuzilmasiga salmoqli ta'sir ko'rsatadigan malaka toifasi muhim bo'lib, uning o'ziga xosligi, kursantlarni tayyorlashning nisbatan o'xshash vositalari va uslublarini qo'llash imkoniyatini inkor yetmaydi.

Bunday jarayon amaliyotda doim bo‘lib turadi, ayniqsa, tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonlari takrorlanishi mumkin. Bu, kursantlarning mashg‘ulot jarayonlarida turli tayyorgarlikni optimallashtirishga yo‘naltirilgan vositalarni, uslublarni modellashtirilgan holda ishlab chiqish zaruratini belgilaydi.

Bu borada, Ichki ishlar vazirligi sohasida ilmiy izlanishlar olib borayotgan mamlakatimiz olimlari A.A.Atashayhov, A.Sh.Usmonov, A.M.Sarimsokov, U.R.Rajapov, Z.Nurimovlar, jangovor tayyorgarlik bo‘yicha A.S.Qurbonov, A.Qo‘chqarov, L.Ye.Hamraev, F.Po‘latov kabilar, yevropa olimlari jangovor-jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha V.P. Volkov, A.A. Xarlampiev, A.A. Akopov, K.M. Vashurin, A.G. Jukov, O.A. Shmelev, V.A. Tixonov, V.N. Velyamkin, V.V. Volostnix, N.N. Oznobishina, A.V. Ishkov va sport sohasida ilmiy izlanishlar olib borgan R.S.Salomov (1998-2010), F.A.Kerimov (2004,2019), R.D.Xolmuhamedov (2000-2018), N.A.Tastanov (2015, 2017), Sh.S.Tursunov (2019) kabi mutaxassislar o‘z ma’lumotlarida sport kurashidagi “an’ana” atamasini prinsipial dinamik va o‘z-o‘zidan rivojlanib boradigan fenomen tarzida ifodalaganlar.

Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, mavjud tizimning asosiy nazariy qoidalarini alohida sport turlari bo‘yicha kursantlarning amaliyotida qo‘llanilmasligi, ularni tayyorlashdagi muammolar yechimini topishda muhim kamchiliklardan hisoblanadi. Bunday nomuvofiqlik kursantlar bilan ishlovchi murabbiylar mehnati samaradorligini sezilarli tarzda pasaytiradi va ularning jarohatlanishiga, mashq qilayotganlar tayyorgarligini, ularning xususiyatlarini yetarlicha hisobga olinmasligiga, sport bilan shug‘ullanishga qiziqishning pasayishiga olib kelishi va tadqiqot predmeti sifatida o‘rganilmaganligi aniqlandi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, so‘nggi yillarda kursantlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga karatilgan tadqiqotlarga katta ye’tibor qaratilgan. Jumladan, kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, jangovor-jismoniy tayyorgarlik bosqichlari mashg‘ulotlarining hajmini kattaligi va yo‘nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish va samaradorligini oshirish, mikrosikllarda mashg‘ulotlarni rasional almashtirib o‘tkazishga oid qoidalar va uslublar aniqlangan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqotning oldinga qo‘yilgan vazifalarni hal yetish uchun, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, anketa-so‘rov, pedagogik tadqiqotni tashkil qilish, nazorat sinovlari, tadqiqotni amalga oshirish uchun pedagogik tajribalar, ma’lumotlarning statistik tahlili kabi pedagogik tadqiqot usullaridan foydalanilganligi yoritilgan.

Dissertatsiyaning tadqiqotlari uch bosqichda o‘tkazildi.

1. Birinchi-analitik va metodik bosqich (2020-2021 yillar)-maxalliy va chet yel adabiyotlarida mazkur mavzu doirasidagi ilmiy muammolarning xolatini tushunish, mavzuning rivojlanish darajasini o‘rganish, ilmiy apparat va tadqiqot dasturlarini belgilash, ishchi farazni yaratish masalalariga bag‘ishlanadi.

2. Ikkinchi-loyihalashtirish va amalga oshirish bosqichi (2021-2022 yillar) mashg‘ulot jarayoning texnologik modelini ishlab chiqish va amalda tadbiiq yetish, ta’lim mazmuning pedagogik modellashtirish uchun mezon va ko‘rsatkichlar

tizimini belgilash, tajriba ishlarini olib borish, bu jarayonda gipotizani takomillashtirish amalga oshirildi.

3. Uchinchi nazorat va tekshirish bosqichi (2022-2024 yillar) olingan tadqiqot natijalarining diagrammasi ishlab chiqilgan va tadqiqot natijalarining formulasini shakllantirish va ta'lim mazmunini pedagogik modellashtirish uchun ishlab chiqilgan mezon va tizim ko'rsatkichlariga mos ravishda baholandi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistika usullari yordamida hisoblab chiqildi va tahlil qilindi.

Dissertatsiyaning "**Kursantlarning jismoniy tayyorgarligi darajalarini rivojlanganligi**" deb nomlangan uchinchi bobida muallif tomonidan kursantlarning sport harakatlarini tasniflash asos qilib olingan. Tasniflashda lug'aviy usullarning tahlili guruhlarga ajratish orqali amalga oshirilgan. Ya'ni, harbiy xizmatchining jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi ulardagi tezlik-kuch va yepchilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirishdan iborat. Yepchilik yeng murakkab sifatlardan biri bo'lib, uning tarixida ayni bir paytda kuchning, tezlikning va chidamlilikning parametrlari mavjud. Ushbu xususiyat kursant bajarayotgan xatti-harakatning xarakteriga ko'ra namoyon bo'ladi, shuning uchun u, birinchi galda, harakatlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarilishiga bog'liq bo'ladi, shu boisdan ham yepchilik haqida gap ketganda, avvalo kursantlarni jismoniy ko'rsatkich darajalari xususida gapirish lozim bo'ladi.

Kursantlarni chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun kuch sifat darajalariga qaratilgan mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq yemasligini to'g'risida ma'lumotlar mavjud. Lekin bu, ularga chidamkorlik umuman kerak yemas degan mazmuni bermaydi. Chidamlilik sifati kerak va muhim, hayot uchun zarur xususiyat. Chidamliligi yetarlicha rivojlangan kursant har qanday ishni puxta va sifatli bajara oladi va unda toliqish hissi, chidamliligi yaxshi rivojlanmagan kursantga nisbatan ancha kech paydo bo'ladi.

Kursantlarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlaridagi chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalar, sportchilarda bu sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalardan farq qilishi, shuningdek uni tarbiyalash usullari ham boshqacha bo'lishi zarur. Sekin yugurish mashqini yertalabki mashg'ulotlar vaqtida (mashg'ulot oxirida) yoki uning boshqa vaqtida qo'llash mumkin (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Kursantlarni olti oy davomida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirishga yo'naltirilgan xaftalik dastur

| T/r | Hafta kunlari | Hafta davomida olib boriladigan mashg'ulot mavzulari va ularni bajarilishi | | Mashg'ulot o'tiladigan kun qismi | Mashg'ulot vaqti (soat) |
|-----|---------------|---|--------------|----------------------------------|-------------------------|
| 1. | Dushanba | Kursantlarning tezkorlik sifati ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi | sherik bilan | 17:00 dan 18:30 gacha | 90 daq. |
| 2. | Seshanba | Jamoaviy regbi sport turi bilan shug'ullanish | jamo bilan | 17:00 dan 18:30 gacha | 90 daq. |

1-jadval davomi

| | | | | | |
|----|------------|---|--------------|--------------------------|---------|
| 3. | Chorshanba | Kursantlarning kuch sifati ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi | sherik bilan | 17:00 dan 18:30 gacha | 90 daq. |
| 4. | Payshanba | Jamoaviy voleybol-basketbol sport turi bilan shug'ullanish | jamo bilan | 17:00 dan 18:30 gacha | 90 daq. |
| 5. | Juma | Kursantlarning chidamlilik sifati ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi | sherik bilan | 17:00 dan 18:30 gacha | 90 daq. |
| 6. | Shanba | Jamoaviy futbol sport turi bilan shug'ullanish | jamo bilan | 17:00 dan 18:30 gacha | 90 daq. |
| 7. | Yakshanba | Dam olish kuni tiklanish tadbirlari (sayr, musiqa tinglash, kinofilm tomosha qilish) | | | |

Izoh: UJT-umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Mazkur kursantlarda chidamkorlik sifatini rivojlantirish tartibidan, kursantlarni jismoniy sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarining farqi katta bo'lib, kursantlarning chidamkorlik sifati har bir jarayonda rivojlantiriladi. Mustaqil yugurish bilan, yaxshisi, jismoniy tarbiya darslari yo'q kuni shug'ullangan ma'qul. Yuqorida aytib o'tilganday, jismoniy mashqlar va yugurish bilan mustaqil shug'ullanganda vrach nazorati va o'z sog'lig'i holati ustidan nazorat qilib borish zarur. Bunda kursant shuni bilib qo'yishlari kerak, to'g'ri tashkil qilingan yugurish maqshlari ta'sirida yurak qisqarishlari chastotasini tinch holatda va yugurish boshlangan zahoti asta-sekin siyraklashuvi kuzatiladi. Yugurish bilan doimiy shug'ullanish kursantlarning sinov standartlariga mosligini va yaxshi natijalarni qo'llab turishiga xizmat qilishi nazarda tutilgan.

2-jadval

Kursantlarning tezkor-kuch sifati darajalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan jangovor sambo sport turining maxsus mashqlari asosida tizimlashtirilgan o'quv-mashg'ulot dasturi

| Tayyorgarlik bosqishlarida bajariladigan mashqlar nomi | Mashqlar nisbati (%) | Mashqlar shiddati | Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar |
|---|----------------------|-------------------|---|
| I. Oldi tomondan xujum harakatidan himoyalanih: - qo'llar bilan qilingan xujum harakatlari (zarbalar va bo'g'ish)ni bartaraf yetish; (qo'llar bilan qilingan xujumni oldini to'sish, boshqa tomonga yo'naltirish, qayirib o'ziga qarshi yo'naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish) | 100 20 | - O'rta | Mashg'ulotlar jarayonida (mashqlarni 6-8 tagacha har hafta pozitsiyasini almashtirib bajarish lozim) (<i>trenirovkaning tayyorgarlik qismida</i>) |
| - oyoq bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (oyoqlar bilan qilingan xujumni oldini to'sish, | 20 | O'rta | |

2-jadval davomi

| | | | |
|---|-----|-------|---|
| boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish) | 20 | O‘rta | |
| - sovuq qurol bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (sovuq qurol bilan qilingan xujumni oldini to‘shish, boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | 20 | O‘rta | |
| - rezina tayoq (PR-73) bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (rezina tayoq (PR-73) bilan qilingan xujumni oldini to‘shish, boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | 20 | O‘rta | |
| - qattiq buyumlar bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (qattiq buyumlar bilan qilingan xujumni oldini to‘shish, boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | 20 | O‘rta | |
| Jami | 100 | | |
| II. Orqa tomondan xujum harakatidan himoyalanih: | 100 | - | Mashg‘ulotlar jarayonida (mashqlarni 6-8 tagacha har hafta pozitsiyasini almashtirib bajarish lozim) (<i>trenirovkaning tayyorgarlik qismida</i>) |
| - qo‘llar bilan qilingan xujum harakatlari (zarbalar va bo‘g‘ish)ni bartaraf yetish; (qo‘llar bilan qilingan xujumni oldini to‘shish, boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish) | 20 | O‘rta | |
| - oyoq bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (oyoqlar bilan qilingan xujumni oldini to‘shish, boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish) | 20 | O‘rta | |
| - sovuq qurol bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (sovuq qurol bilan qilingan xujumni oldini | 20 | O‘rta | |

2-jadval davomi

| | | | |
|--|-----|-------|-------------------------------------|
| to'sish, boshqa tomonga yo'naltirish, qayirib o'ziga qarshi yo'naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | 20 | O'rta | |
| - rezina tayoq (PR-73) bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (rezina tayoq (PR-73) bilan qilingan xujumni oldini to'sish, boshqa tomonga yo'naltirish, qayirib o'ziga qarshi yo'naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | 20 | O'rta | |
| - qattiq buyumlar bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (qattiq buyumlar bilan qilingan xujumni oldini to'sish, boshqa tomonga yo'naltirish, qayirib o'ziga qarshi yo'naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | | | |
| Jami | 100 | | |
| III. Yon tomonlardan xujum harakatidan himoyalanih: | 100 | - | Trenirovkaning tayyorgarlik qismida |
| - qo'llar bilan qilingan xujum harakatlari (zarbalar va bo'g'ish)ni bartaraf yetish; (qo'llar bilan qilingan xujumni oldini to'sish, boshqa tomonga yo'naltirish, qayirib o'ziga qarshi yo'naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish) | 20 | O'rta | |
| - oyoq bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (oyoqlar bilan qilingan xujumni oldini to'sish, boshqa tomonga yo'naltirish, qayirib o'ziga qarshi yo'naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish) | 20 | O'rta | |
| - sovuq qurol bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (sovuq qurol bilan qilingan xujumni oldini to'sish, boshqa tomonga yo'naltirish, qayirib o'ziga qarshi yo'naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | 20 | O'rta | |
| - rezina tayoq (PR-73) bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; | 20 | O'rta | |

2-jadval davomi

| | | | |
|---|-----|-------|--|
| (rezina tayoq (PR-73) bilan qilingan xujumni oldini to‘shish, boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) - qattiq buyumlar bilan qilingan xujum harakatlarini bartaraf yetish; (qattiq buyumlar bilan qilingan xujumni oldini to‘shish, boshqa tomonga yo‘naltirish, qayirib o‘ziga qarshi yo‘naltirish, ushlab qolish va beldan yoki yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish, qurolsizlantirish) | 20 | O‘rta | |
| Jami | 100 | | |

3-jadval

Jangovor sambo kurashining texnik usullari asosida kursantlarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish dasturi

| Jangovor sambo bo‘yisha himoyalani uchun texnik usullar nomi | Mashqlar nisbati (%) | Mashqlar shiddati | | | Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar |
|---|----------------------|-------------------|----------|----------|--|
| | | 1-daraja | 2-daraja | 3-daraja | |
| I. Tik turgan holatdagi xujum harakatiga qarshi raqibni zararsizlantirish usullari: - qo‘lini tortib yerga qorin qismi bilan tushurish; - qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib yerga qorin qismi bilan tushurish; - qo‘lini bo‘yinga o‘rab yerga qorin qismi bilan tushurish. | 100 | | | | Tajribaning birinshi oyida o‘rgatiladigan texnik usul (<i>trenirovkaning asosiy qismida</i>) |
| | 25 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |
| | 25 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |
| | 25 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |
| Jami | 100 | | | | |
| II. Tik turgan holatdagi xujum harakatiga qarshi raqibni zararsizlantirib yiqitish: - zarb bilan yiqitish; - qayirib yiqitish. | 100 | | | | Tajribaning ikkinshi oyida o‘rgatiladigan texnik usul (<i>trenirovkaning asosiy qismida</i>) |
| | 50 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |
| | 50 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |
| Jami | 100 | | | | |
| III. Tik turgan holatdagi (sovuq qurol, qattiq buyumlar bilan) xujum harakatiga qarshi raqibni qurolsizlantirib oshirib tashlash: - yelkadan oshirib tashlash; - beldan oshirib tashlash; - yelkadan oshirib tashlash; | 100 | | | | Tajribaning ushinshi oyida o‘rgatiladigan texnik usul (<i>trenirovkaning asosiy qismida</i>) |
| | 33 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |
| | 33 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |
| | 33 | Kichik | O‘rta | Yuqori | |

1-bo'limni birinchi mashq turi bo'yicha turnikda tortilish uchun turnikda osilib turish mashqni 2 daqiqadan, 3 seriya, 3 marotaba takrorlansa, shu qatorda baland turnikda yuk bilan tortilish 10-15 soniyadan, 3-4 seriya, 3-4 marotaba takrorlanishlar bajarilgandan so'ng, past turnikda oyoqlarni oldinga uzatib, chalqancha yotgan holatda tortilish 20-40 soniya oralig'ida, 3-4 seriyadan iborat bo'lgan 3-4 marta takrorlanishlarni bajarish tartibiga qat'iy rioya qilish zarur.

Mazkur mashqlar tartibi 6 oydan keyin, turnikda tortilish davomiyligini 15-20 marotaba bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

4-jadval

Kursantlarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yuklamalarini tizimlashtirilgan texnologiyasi

| № | Mashqlar mazmuni | Har bir mashqlar-ni bajarishga ketadigan o'rtacha vaqt | Takrorlashlar soni | Shiddat zonasi | Yurak qisqarish soni (daqiqada) | Dam olish vaqti | |
|--|---|--|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------|---|
| I-bo'lim kuch sifatini rivojlantirish mashqlar majmuasi | | | | | | | |
| 1 | Turnikda tortilish | Turnikda osilish | 1-2 daqiqa va undan ortiq | 3 seriyada, 3 marta. | 1-2 | 110-120 | Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 25-30 soniya. |
| | | Baland turnikda yuk bilan tortilish | 10-15 soniya va undan ortiq | 3-4 seriyada, 3-4 marta. | 1-2 | 110-120 | Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq. |
| | | Past turnikda tortilish (oyoqlarni oldinga uzatib, chalqancha yotgan holatda) | 20-40 soniya va undan ortiq | 3-4 seriyada, 3-4 marta. | 2-5 | 120-140 | Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq. |
| 2 | Qo'llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yozish | Polda qo'llar va tizzalarga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish | 2 daqiqa atrofida | 2-3 seriyada, 3-4 marta. | 2-5 | 120-140 | Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq. |
| | | Gantellarga qo'llar bilan tayangan holatda gantellarni yuqoriga ko'tarish | 2 daqiqa atrofida | 2-3 seriyada, 3-4 marta. | 2-5 | 120-140 | Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 20-30 soniya. |
| | | Poldan 1 metr masofa balandlikda bo'lgan predmetda tayanib turgan holatda qo'llarni bukib yozish | 20-30 soniya. va undan ortiq | 2-3 seriyada, 3-4 marta. | 2-5 | 120-140 | Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 20-30 soniya. |

1-bo'limni ikkinchi mashq turi bo'yicha Qo'llarga tayangan holda

tirsaklarni bukib yozish uchun polga qo'llar va tizzalarga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish mashqni 2 daqiqadan, 2-3 seriya, 3-4 marotaba takrorlansa, shu qatorda gantellarga qo'llar bilan tayangan holatda gantellarni yuqoriga ko'tarish harakatini 2 daqiqadan, 2-3 seriya, 3-4 marotaba takrorlash bilan bajarandan so'ng, poldan 1 metr masofa balandlikda bo'lgan predmetda tayanib turgan holatda qo'llarni bukib yozish mashqini 20-30 soniya oralig'ida, 2-3 seriyadan 3-4 takrorlash bilan bajarish tartibiga qat'iy rioya etilsa, mazkur mashqlarni 6 oydan so'ng 80-100 marotaba bajarish imkoniyati paydo bo'ladi.

Kuch – qarshilik turlarini yengib o'tish qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi ob'ektni ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanani og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiquvchilarni qamrab oladi. Ushbu uchta ustivorlikka yerishish uchun, odatda, egiluvchanlikka yo'naltirilgan kardiovaskulyar mashqlar majmuasi va harakatlar diapazoni hamda yuklar bilan mashqlar foydalaniladi.

Konkret jismoniy sifat to'g'risidagi tasavvurlar tarkibiga, ularning alohida yelementlaridagi farq darajasi va o'lchami kiradi. Bundan tashqari, uning tarkibiga sport bilan shug'ullanadigan shaxsning organizmi funksiyalarini o'zgarishini anglash ham kiritiladi, masalan: zo'riqish va mushaklarning bo'shashishi, nafas olish tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlar.

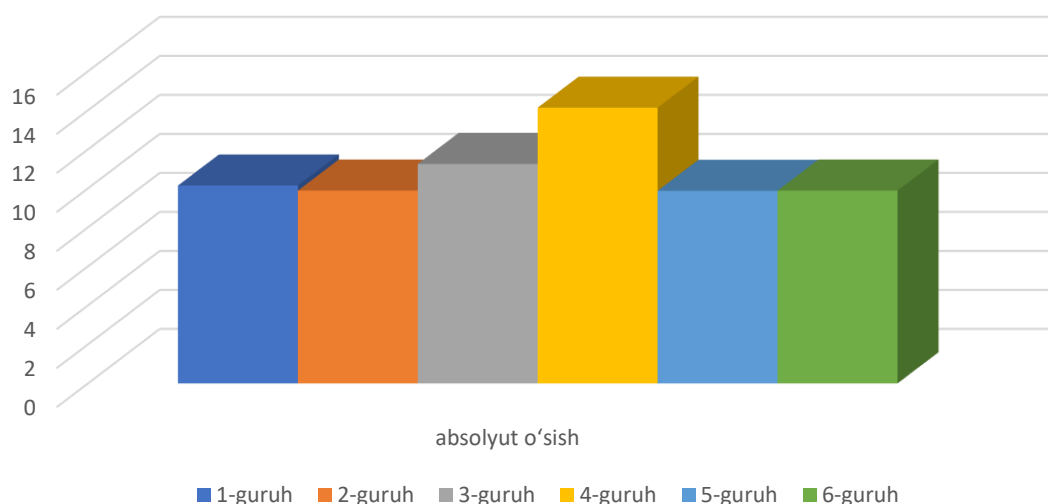
Shu bilan birga, kursantning o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanishini ham ta'kidlash zarur. Biroq, bu ko'rsatkichlar doimiy tarzda barqaror bo'lmaydi. Zero, ular kursantning funksional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib, doimiy ravishda o'zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun odamdan mushaklari harakatini hamda organik sezgilarini yuqori darajada faollashtirish talab yetiladi. Jismoniy sifatlarni idrok qilish o'ta murakkab jarayon bo'lib, bunda, har bir jismoniy sifatning mohiyati, uni yuzaga kelichida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o'z ifodasini topadi.

Dissertatsiyaning **“Kursantlarni tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyasini qullanish samaradorligi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida, maxsus jismoniy sifat ko'rsatkichlari aslida mashg'ulot jarayonlarida berilayotgan yuklamalarni to'g'ri yoki noto'g'ri ta'siriga qarab o'zgarishi yuzasidan olingan tajriba natijalarini tahlili keltirilgan. Tajribalarga jalb etilgan kursantlardan 6 ta nazorat guruhi tashkil qilindi. Ular an'anaviy dastur asosida shug'ullanishgan va tadqiqot boshidagi kuch sifatlari ko'rsatkichlari o'lchangan. Tadqiqotning oxirida kursantlarning kuch sifatlari darajasini aniqlash uchun sinov testlari olingan. Test natijalari 5-jadvalda keltirilgan.

**Nazorat guruhi kursantlarining kuch sifati ko'rsatkichlarini
tadqiqot davomidagi dinamikasi (baland turnikda tortilish
mashqini bajarish misolida)**

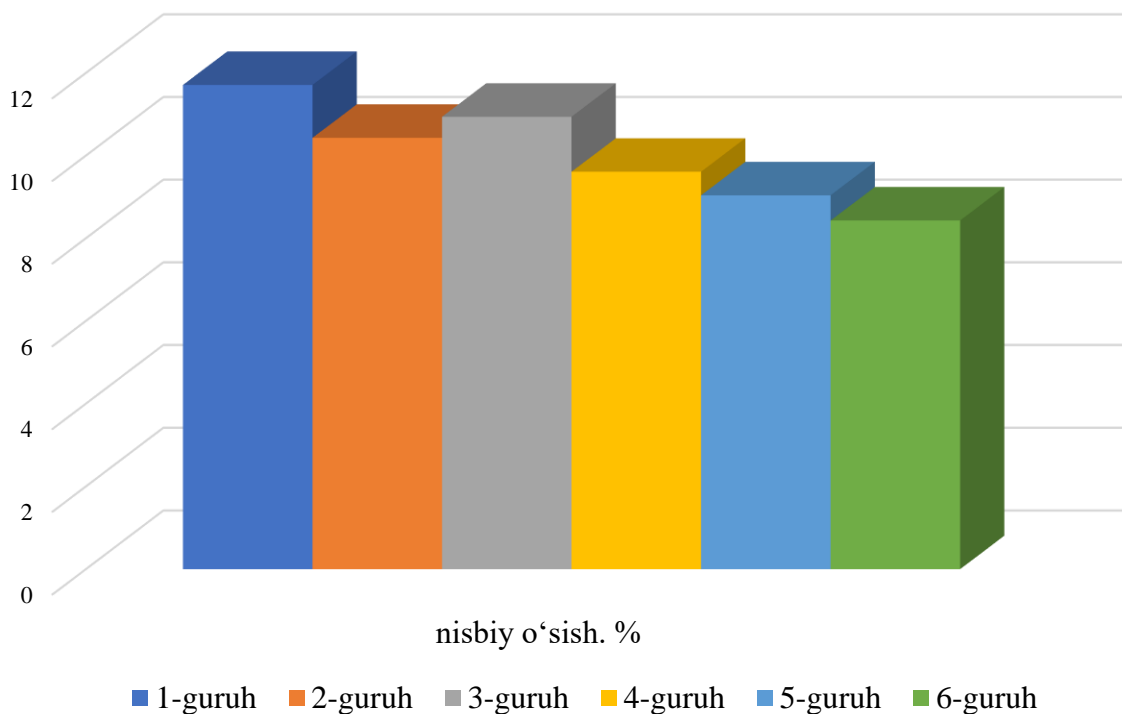
| Guruhlar va kursantlar soni | | 1-a guruh | 2-a guruh | 3-a guruh | 4-a guruh | 5-a guruh | 6-a guruh |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 |
| Statistik ko'rsatkichlar | | | | | | | |
| Tajriba boshida | \bar{X} | 10,64 | 10,44 | 11,43 | 11,76 | 9,62 | 10,44 |
| | σ | 1,89 | 1,71 | 2,09 | 1,93 | 1,76 | 1,71 |
| | V, % | 17,76 | 16,38 | 18,29 | 16,41 | 18,30 | 16,38 |
| Tajriba oxirida | \bar{X} | 11,78 | 11,32 | 12,68 | 12,89 | 10,49 | 11,32 |
| | Σ | 2,05 | 1,94 | 2,28 | 2,08 | 1,87 | 1,94 |
| | V, % | 17,40 | 17,14 | 17,98 | 16,14 | 17,83 | 17,14 |
| Absolyut o'sish, % | | 10,14 | 9,88 | 11,25 | 14,13 | 9,87 | 9,88 |
| Nisbiy o'sish, % | | 11,71 | 10,43 | 10,94 | 9,61 | 9,04 | 8,43 |
| t | | 2,12 | 1,77 | 2,10 | 2,07 | 1,76 | 1,77 |
| P | | <0,05 | >0,05 | <0,05 | <0,05 | >0,05 | >0,05 |

Nazorat guruhi kursantlarining kuch sifati ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida quyidagicha o'zgardi: 1-a guruhida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11,78, standart og'ish - 2,05, V - 17,40%, absolyut o'sish - 10,14%, nisbiy o'sish - 11,71%, Student taqsimotining t-qiymati bo'yicha - 2,12, ishonchlik darajasi $p < 0,05$. Xuddi shunday, 2-a, 3-a, 4-a, 5-a, 6-a va 7-a guruhlarida ham o'lchangan kattaliklar bo'yicha natijalarni tajriba oxirida o'sganligini ko'rish mumkin.



1-rasm. Nazorat guruhi kursantlarining kuch sifati ko'rsatkichlarini tadqiqot davomidagi absolyut o'sishlari, (%) (baland turnikda tortilish mashqini bajarish misolida)

Nazorat guruhi kursantlarini kuch sifati ko'rsatkichlarini rivojlanganligini tadqiqot davomidagi absolyut o'sish darajasi 1-a guruhida – 10,14%ni, 2-a guruhida – 9,88%ni, 3-a guruhida – 11,25%ni, 4-a guruhida – 14,13%ni, 5-a guruhida – 9,87%ni, 6-a guruhida – 9,88%ni tashkil qilgan.



2-rasm. Nazorat guruhi kursantlarining kuch sifati ko'rsatkichlarini tadqiqot davomidagi nisbiy o'sishlari, (%) (baland turnikda tortilish mashqini bajarish misolida)

Nazorat guruhi kursantlarini kuch sifati ko'rsatkichlarini rivojlanganligini tadqiqot davomidagi nisbiy o'sish darajasi 1-a guruhida – 11,71%ni, 2-a guruhida – 10,43%ni, 3-a guruhida – 10,94%ni, 4-a guruhida – 9,61%ni, 5-a guruhida – 9,04%ni, 6-a guruhida – 8,43%ni tashkil qilgan.

Tajriba guruhi kursantlari, biz tomonimizdan maxsus jismoniy sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirish uchun ishlab shiqilgan olti oylik mashqlar majmuasi asosida tizimlashtirilgan dastur bo'yicha shug'ullanishgan, natijada kursantlarning kuch sifati ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida quyidagicha o'zgardi: 1-b guruhida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 12,78, standart og'ish - 2,19, V - 17,14%, absolyut o'sish - 16,37%, nisbiy o'sish - 22,78%, Student taqsimotining t-qiymati bo'yicha - 4,28, ishonchlilik darajasi $p < 0,001$. Xuddi shunday, 2-b, 3-b, 4-b, 5-b, 6-b va 7-b guruhlarida ham o'lchangan kattaliklar bo'yicha natijalarni tajriba yakunida ijobiy o'zgarish natijalarini ko'rish mumkin (6-jadvalga qarang).

**Tajriba guruhi kursantlarining kuch sifati ko'rsatkichlarini
tadqiqot davomidagi dinamikasi (baland turnikda tortilish
mashqini bajarish misolida)**

| Guruhlar va kursantlar soni | | 1-b guruh | 2-b guruh | 3-b guruh | 4-b guruh | 5-b guruh | 6-b guruh |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 |
| Statistik ko'rsatkichlar | | | | | | | |
| Tajriba boshida | \bar{x} | 10,41 | 10,15 | 11,67 | 11,41 | 9,93 | 11,21 |
| | σ | 1,87 | 1,68 | 2,17 | 1,91 | 1,86 | 1,97 |
| | V, % | 17,93 | 16,56 | 18,57 | 16,71 | 18,73 | 17,57 |
| Tajriba oxirida | \bar{x} | 12,78 | 11,81 | 14,41 | 13,85 | 11,70 | 12,36 |
| | σ | 2,19 | 1,86 | 2,56 | 2,21 | 1,98 | 2,13 |
| | V, % | 17,14 | 15,75 | 17,78 | 15,98 | 16,89 | 17,23 |
| absolyut o'sish, % | | 16,37 | 14,67 | 16,74 | 14,44 | 14,78 | 15,48 |
| nisbiy o'sish, % | | 22,78 | 16,42 | 23,49 | 21,43 | 17,91 | 22,79 |
| t | | 4,28 | 3,45 | 4,25 | 4,35 | 3,40 | 4,35 |
| p | | <0,001 | <0,01 | <0,001 | <0,001 | <0,01 | <0,001 |

Tadqiqotga jalb qilingan kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari kuch, tezkorlik va chidamkorlik sifat ko'rsatkichlarining o'zgarish darajalari bo'yisha tadqiqot boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlar tahliliga ko'ra, biz tomonimizdan kursantlarni maxsus jismoniy sifat ko'rsatkichlarini takomillashishi uchun ishlab shiqilgan olti oylik mashqlar majmuasi asosida tizimlashtirilgan dasturni mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq qilingandan so'ng kursantlar tomonidan yerishilgan natijalari yaxshilanganligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida kuch maxsus jismoniy sifat ko'rsatkichi bo'yisha nazorat guruhida nisbiy o'sish darajalari 9,63% ga o'zgarganligi kuzatilgan bo'lsa tajriba guruhi kursantlarida mazkur sifat bo'yisha nisbiy o'sish 20,80%ga yaxshilanganligi aniqlandi. Nazorat guruhidagi kursantlar orasidan kuch sifat ko'rsatkichlari bo'yisha 3-a guruh 1,25%ga absolyut o'sishni, 10,94%ga nisbiy o'sishni ko'rsatib, 6 ta guruhlar ichida kuch sifat ko'rsatkich darajalarini yeng yaxshi takomillashishiga erishilganligi kuzatildi. Tajriba guruhidagi kursantlarida esa kuch sifat ko'rsatkichlari bo'yicha 3-b guruhida absolyut o'sish 2,74%ni, 6-b guruh kursantlarining ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishi 22,79%ni tashkil qilgan bo'lib, bu ko'rsatkichlar 6 ta guruhlar ichida kuch sifat ko'rsatkichi darajalarini yeng yaxshi takomillashishiga yerishilganligi ko'rsatadi.

Tajriba guruhi kursantlarining texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tadqiqot davomidagi o'zgarishlari

| Statistik ko'rsatkichlar | Tajriba guruhi | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|---|----------|---------------------------|-------------|--|-------------|--------------------|-------------|---|-------------|---|-------------|
| | Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt (soniya) | | Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt (soniya) | | Mokisimon yugurish 7x50 m | | Chalqancha yotgan holatda tanani ko'tarish | | Turnikda tortilish | | Qo'llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yozish | | Gimnastika o'rindig'iga oyoqlarni almashtirib sakrab shiqib tushish | |
| | 10 marta | 10 marta | 10 marta | 10 marta | min/s | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida |
| \bar{X} | T/b | T/o | T/b | T/o | T/b | T/o | T/b | T/o | T/b | T/o | T/b | T/o | T/b | T/o |
| σ | 15,57 | 15,01 | 15,66 | 14,98 | 1,22 | 1,8 | 12,78 | 18,21 | 11,81 | 15,48 | 22,41 | 33,54 | 30,33 | 38,64 |
| V, % | 0,74 | 0,68 | 0,77 | 0,67 | 0,65 | 0,56 | 1,87 | 2,19 | 1,68 | 1,86 | 2,17 | 2,56 | 1,87 | 2,21 |
| t | 19,21 | 16,02 | 18,98 | 14,45 | 21,34 | 18,22 | 17,93 | 17,14 | 16,56 | 15,75 | 18,57 | 17,78 | 17,93 | 15,98 |
| P | 2,15 | 2,17 | 2,17 | 2,17 | 2,04 | 2,04 | 2,09 | 2,33 | 2,33 | 2,33 | 2,21 | 2,21 | 2,47 | 2,47 |
| | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

Izoh: T/b – tadqiqot boshida; T/o – tadqiqot oxirida P <0,05 yoki 0,001

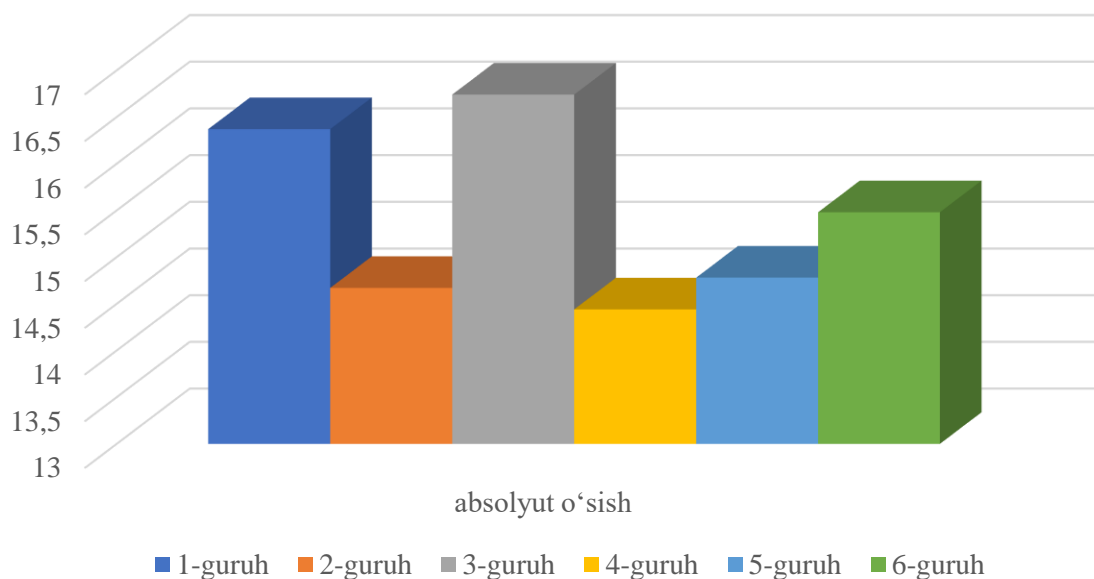
Tajriba guruhi kursantlarning kuch sifat ko'rsatkichlarini tadqiqot oxirida kelib natijalari quyidagicha o'zgardi: 27 nafardan iborat bo'lgan 1-b guruhida o'Ichangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati-12,78 standart og'ish-2,19 V%-17,14 absolyut o'sishi 16,37 nisbiy o'sishi 22,78 student taqsimotining t-qiyamati bo'yicha 4,28 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi p<0,001 ko'rsatdi; 27 nafardan iborat bo'lgan 2-b guruhida o'Ichangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati-11,81 standart og'ish-1,86 V %-15,75 absolyut o'sishi 14,67 nisbiy o'sishi 16,42 student taqsimotining t-qiyamati bo'yicha 3,45 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi p<0,01 ko'rsatdi; 27 nafardan iborat bo'lgan 3-b guruhida o'Ichangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati-14,41 standart og'ish-2,56 V%-17,78 absolyut o'sishi 16,74 nisbiy o'sishi 23,49 student taqsimotining t-qiyamati bo'yicha 4,25 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi p<0,001 ko'rsatdi; 27 nafardan iborat bo'lgan 4-b guruhida o'Ichangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati-13,85 standart og'ish 2,21 V %-15,98 absolyut o'sishi 14,44 nisbiy o'sishi 21,43 student taqsimotining t-qiyamati bo'yicha 4,35 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi p<0,001 ko'rsatdi; 27 nafardan iborat bo'lgan 5-b guruhida o'Ichangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati-11,70 standart og'ish-1,98 V %-16,89 absolyut o'sishi 14,78 nisbiy o'sishi 17,91 student taqsimotining t-qiyamati bo'yicha 3,40 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi p<0,01 ko'rsatdi; 27 nafardan iborat bo'lgan 6-b guruhida o'Ichangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 13,37 standart og'ish-2,24 V%-16,74 absolyut o'sishi 15,48 nisbiy o'sishi 22,79 student taqsimotining t-qiyamati bo'yicha 4,35 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi p<0,001 ko'rsatdi.

Nazorat guruhi kursantlarining texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tadqiqot davomidagi o'zgarishlari

| Statistik ko'rsatkichlar | Nazorat guruhi | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|---|-------------|---------------------------------|-------------|---|-------|--------------------|-------|---|-------|---|-----|
| | Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt (soniya) | | Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt (soniya) | | 7×50 metrga mokkisimon yugurish | | Chalqancha yotgan holda boshni ko'tarib bukilgan tizzalarga yetkazish | | Turnikda tortilish | | Qo'llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yozish | | Gimnastika o'rindig'iga oyoqlarni almashtirib sakrab shiqib tushish | |
| | 10 marta | 10 marta | min/s | 15 s ichida | 15 s ichida | 15 s ichida | T/b | T/o | T/b | T/o | T/b | T/o | T/b | T/o |
| \bar{X} | 15,45 | 15,22 | 1,19 | 1,18 | 12,81 | 14,76 | 11,83 | 14,12 | 22,38 | 28,79 | 30,28 | 34,19 | | |
| σ | 0,73 | 0,71 | 0,63 | 0,62 | 1,89 | 2,04 | 1,69 | 1,78 | 2,15 | 2,47 | 1,85 | 1,99 | | |
| V, % | 19,25 | 19,12 | 20,45 | 20,25 | 18,02 | 17,72 | 16,69 | 16,13 | 18,35 | 18,04 | 17,77 | 17,75 | | |
| t | 1,86 | 1,81 | 1,92 | 1,88 | 1,76 | 1,78 | 1,84 | 1,78 | 1,84 | 1,84 | 1,78 | 1,78 | | |
| P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | | |

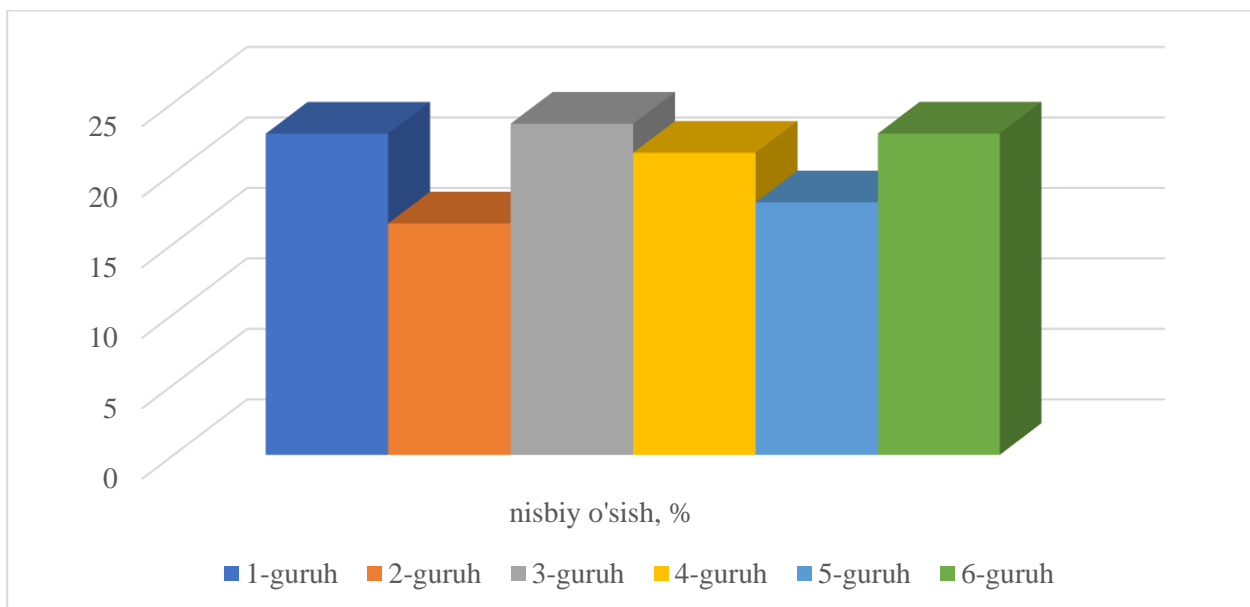
Izoh: T/b – tadqiqot boshida; T/o – tadqiqot oxirida

Nazorat guruhi kursantlardan tadqiqot davomida texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlanganligining nisbiy o'sish darajasini foiz hisobida Beldan oshirib tashlash usulini 10 marta bajarishga sarflangan vaqt 19,12%ga, Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga sarflangan vaqt 19,08%ga, 7×50 metrga mokkisimon yugurish natijalari 20,25%ga, Chalqancha yotgan holda boshni ko'tarib bukilgan tizzalarga yetkazish natijalari 17,72%ga, Qo'llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yozish testi natijalari 18,04%ga o'sgan.



3-rasm. Tajriba guruhi kursantlarining kuch sifati ko'rsatkichlarini tadqiqot davomidagi absolyut o'sishlari, (%) (baland turnikda tortilish mashqini bajarish misolida)

Tajriba guruhi kursantlarini kuch sifati ko'rsatkichlarini rivojlanganligini tadqiqot davomidagi absolyut o'sish darajasi 1-b guruhida – 16,37%ni, 2-b guruhida – 14,67%ni, 3-b guruhida – 16,74%ni, 4-b guruhida – 14,44%ni, 5-b guruhida – 14,78%ni, 6-b guruhida – 15,48%ni tashkil qilgan.



4-rasm. Tajriba guruhi kursantlarining kuch sifati ko'rsatkichlarini tadqiqot davomidagi nisbiy o'sishlari, (%) (baland turnikda tortilish mashqini bajarish misolida)

Tajriba guruhi kursantlarini kuch sifati ko'rsatkichlarini rivojlanganligini tadqiqot davomidagi nisbiy o'sish darajasi 1-b guruhida – 22,78%ni, 2-b guruhida – 16,42%ni, 3-b guruhida – 23,49%ni, 4-b guruhida – 21,43%ni, 5-b guruhida –

17,91%ni, 6-b guruhida – 22,79%ni tashkil qilgan. Guruhlardagi o‘rtacha nisbiy o‘shish 20,80%ni tashkil qilgan.

Tajriba guruhidagi kursantlarni kuch sifat ko‘rsatkichlari biz tomonimizdan tizimlashtirilgan kuch sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilashga mo‘jjallangan mashqlar kopleksidan mashg‘ulot jarayonlarida unumli foydalanish hisobiga tajriba guruhi kursantlarning tayyorgarlik darajalarini takomillashtirishga yerishilganligi aniqlandi.

XULOSALAR

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish hamda o‘tkazilgan tadqiqot va ulardan olingan natijalarga asoslanib, quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Biz, tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalariga ko‘ra kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajalarining rivojlanganligi va ularning jismoniy sifatlari bo‘yicha tiplarga ajratilgan holatda kuch sifati 14%ga o‘sganligi, chidamkorlik sifati 16%ga o‘sganligi va tezkorlik sifati 13%ga o‘sganligi kursantlarda jismoniy tayyorgarlik darajasi 14% oshganligi aniqlandi.

2. Tadqiqotga jalb etilgan kursantlar ishtrokida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar o‘z navbatida ulardan olingan natijalar asosida aniqlangan xulosalar kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari kuch, tezkorlik va chidamkorlik sifat ko‘rsatkich darajalari bo‘yicha tadqiqot davomida olingan ko‘rsatkichlar kursantlarni maxsus jismoniy sifat ko‘rsatkichlarini takomillashishi uchun ishlab chiqilgan olti oylik mashqlar majmuasi asosida tizimlashtirilgan dasturni mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq qilingandan so‘ng kursantlarning maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 12%ga yaxshilangan.

3. Kursantlarning kuch sifati ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhida nisbiy o‘shish darajalarini ortgani kuzatilgan bo‘lsada, tajriba guruhi kursantlarda mazkur sifat bo‘yicha nisbiy o‘shish ko‘rsatkichlari 2 barobar yuqori ortganligi qayd etilgan. Nazorat guruhidagi ba‘zi bir kursantlarni maxsus kuch sifat ko‘rsatkichlari bo‘yicha absolyut va nisbiy o‘shish darajalari 6%ga yaxshilanganligi kuzatilgan bo‘lsa, tajriba guruhi kursantlari safida maxsus kuch sifat ko‘rsatkichlari bo‘yicha absolyut va nisbiy o‘shish darajasi 14%ga ortganligi aniqlandi.

4. Har ikkala guruh kursantlaridan tadqiqot boshida va ohirida tezkorlik sifat ko‘rsatkichi bo‘yicha olingan test sinovlari nazorat guruhida bir muncha nisbiy o‘zgarganligi kuzatilgan bo‘lsa tajriba guruhi kursantlarda mazkur sifat bo‘yicha nisbiy o‘shish, ularning ko‘rsatkichlaridan yuqori bo‘lganligi aniqlandi. Shu borada nazorat guruhidagi kursantlarning tezkorlik sifat ko‘rsatkichlari bo‘yicha absolyut va nisbiy o‘shish darajasi 8%ga yaxshilanganligi kuzatilgan bo‘lsa, tajriba guruhidagi kursantlarning tezkorlik sifat ko‘rsatkichlari bo‘yicha absolyut va nisbiy o‘shishi darajasi 12%ga ortganligi, tezkorlik sifatini nomoyon yetuvchi mashqlarni bajarish imkoniyatlaridan foydalanish darajasi 14%ga takomillashganligi aniqlandi.

5. Tadqiqotga jalb etilgan har ikkala guruh kursantlarini tajribalar davomida chidamkorlik sifat ko‘rsatkichi bo‘yicha nazorat guruhida nisbiy o‘shish 6%ga, tajriba guruhida o‘rtacha 12%ga ortganligi qayd etilgan.

6. Erishilgan ko‘rsatkichlardan shuni ko‘rish mumkinki samarali mashqlardan

foydalangan holatda tizimlashtirilgan maxsus dasturni mashg'ulot yuklamalari joriy yetish natijasida, kursantlarning jismoniy tayyorgarligi va sport turlari bo'yicha texnik-taktik tayyorgarligi darajalari 12-14%ga yahshilanganligi aniqlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda, biz tomondan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini mashg'ulot jarayonlariga joriy qilinishi, kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon qilish bo'yicha aniq ma'lumot olish imkonini beradi.

2. Pedagogik tadqiqot davomida qo'llanilgan uslubning natijalari kursantlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish muammosi va turli toifadagi sportchilar trenirovkasini rejalashtirish uchun, hamda jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va sport turlari bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish borasida samarali vosita hisoblanadi.

3. Sport turlarining amaliyotidagi mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda majmuaviy ta'sir qiluvchi mashg'ulotlarning asosiy yonalishi sifatida quyidagi turlarni kiritish mumkin, yani uzoq davom yetadigan va qisqa davomiylikdagi shiddatli, maxsus chidamlilik, tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar, shu qatorda bajariladigan va davomiylik jihatidan uzoq vaqtni o'z ichiga oluvchi, aerob ish qobiliyatida chidamlilik sifatini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni tashkillashtirish maqsadga muvofiq deb topildi.

4. Kursantlarni tayyorlashda sport turlari bo'yicha texnik tayyorgarlikni o'rni, mashqlarini bir-biriga uzviy bog'likligini hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar qiziqish uyg'otib kelmoqda. Shundan kelib chiqqan holda, sport turlari bo'yicha texnik mahorat samaradorligini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun sportchi kursant sport turlari bo'yicha maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida charchash asoratlarini yengib o'tish ruhiyatini takomillashtirish mashg'ulotlarini tashkillashtirish kursantlarni ish faoliyatini kengaytirish imkoniyatlarini ochadi.

5. Sport turlari bo'yicha mashg'ulot jarayonlarida jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish uchun mashqlar murakkabligi osondan-qiyinga va yuklama miqdori kamdan-ko'pga sekin ortib borishini tizimlashtirish kursantlarni sport turining texnikasini bajarishda ishtirok yetadigan barcha jismoniy mashqlarni bir maromda bo'lishini nazarda tutadigan majmuaviy yondashuv tavsiya qilinadi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МАТЧАНОВ РУСЛАНБЕК АЗАТОВИЧ

**ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ
АКАДЕМИИ МВД С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
БОЕВОГО САМБО**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик– 2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № B2024.2.PhD/Ped5307.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета www.uzdjtsu.uz и на Информационно-образовательном портале “Ziyonet” (www.ziyonet.uz).

| | |
|--------------------------------|--|
| Научный руководитель: | Умаров Джамшид Хасанович доктор педагогических наук (DSc), профессор |
| Официальные рецензенты: | Дадабаев Одилжон Жалолиддинович доктор педагогических наук (DSC), доцент |
| | Нуримов Зафар Рахмонбердиевич кандидат педагогических наук, профессор |
| Ведущая организация: | Ферганский государственный университет |

Защита диссертации состоится «_____» _____ г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76; Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Здание “Б» администрации Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2 этаж).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 211352). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19).

Автореферат диссертации распространен «_____» _____ 2024 года.
(Протокол реестра под номером _____ от «_____» _____ 2024 года).

Р.М. Маткаримов

Председатель Научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н.(DSC), профессор

Ш.Ш.Газиёв

Ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор философии по педагогическим
наукам (PhD), доцент

Ж.М. Иштаев

Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность проблемы и востребованность темы диссертации. Глобальный системный кризис в ряде стран мира, угрозы как международный терроризм, религиозный экстремизм, нелегальная миграция, торговля людьми ставят перед органами внутренних дел новые задачи. Такие проблемы требуют от сотрудников органов внутренних дел не только высокой профессиональной подготовки, но и высокого уровня физической и боевой подготовки для решения задачи обеспечения защиты прав, свобод и законных интересов граждан, законности в обществе, безопасности личности, общества и государства. Сотрудники органов внутренних дел при столкновении с различными экстремальными ситуациями в своей профессиональной деятельности, наряду с обеспечением государственной безопасности должны уметь обеспечивать и личную безопасность, для чего они должны иметь необходимую специальную подготовку. Во многих странах, в целях решения данной проблемы в образовательных учреждениях внутренних дел используют специальные упражнения боевого самбо для совершенствования физической и боевой подготовки курсантов.

В развитых странах мира проводятся научно-исследовательские работы по совершенствованию физической, боевой и функциональной подготовки сотрудников внутренних дел. На основе многолетнего теоретического и практического опыта в области подготовки курсантов, на практике, наряду с традиционными и нетрадиционными занятиями применяются комплексные методы обучения, направленные на повышение качества выносливости, проводится целенаправленная работа по укреплению их здоровья, популяризации физической культуры и спорта среди них. Вместе с тем, несмотря на достаточность в научной и научно-методической литературе сведений по разработке средств и методов в соответствии с учебно-тренировочным планом обучения на различных этапах подготовительного процесса, повышению двигательной активности, улучшению функциональных резервных возможностей недостаточно раскрыты механизмы комплексного контроля физической, боевой и функциональной подготовки курсантов в системе многолетнего обучения.

В республике, один из важных аспектов государственной стратегии по реализации реформ по принципу гуманизма является научное и научно-методическое обеспечение процесса повышения физической, боевой и функциональной подготовки работников органов внутренних дел, которые служат надежной опорой укрепления государства и общества, с учетом современных мировых традиций. В целях «...дальнейшего повышения роли и ответственности органов внутренних дел в обеспечении эффективной реализации создаваемых новых механизмов обеспечения общественной безопасности»⁴ уделяется особое внимание совершенствованию скоростно-

⁴ Указ Президента Республики Узбекистан от 26 марта 2021 года № ПФ-6196 «О мерах по повышению качества деятельности органов внутренних дел на новый уровень в сфере обеспечения общественной безопасности и борьбы с преступностью»

силовых качеств курсантов Академии внутренних дел с помощью специальных упражнений боевого самбо, принимаются последовательные меры по реализации современных программ и методов обучения, направленных на развитие умений и навыков, профессиональных качеств курсантов.

Настоящая диссертационная работа в определённой степени служит реализации задач, определённых в Указах Президента Республики Узбекистан от 26 марта 2021 года за №УП-6196 «О мерах по поднятию деятельности органов внутренних дел на новый качественный уровень в сфере обеспечения общественной безопасности и борьбы с преступностью», от 2 апреля 2021 года за №УП-5050 «О дополнительных организационных мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности органов внутренних дел в области обеспечения общественной безопасности и борьбы с преступностью», в Постановлении от 20 января 2024 года за №ПП-10 «О дополнительных мерах по преобразованию органов внутренних дел в народную профессиональную структуру и ориентированию их работы на более тесное взаимодействие с населением», а также в других соответствующих нормативно-правовых актах.

Соответствие исследований приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В республике вопросы совершенствования боевой физической подготовленности курсантов Академии внутренних дел исследованы учеными А.А.Аташаевым, А.Ш.Усмоновым, А.М.Саримсоковым, У.Р.Ражаповым, З.Нуримовым, А.С.Курбоновым, А.Кучкаровым, Л.Е.Хамраевым, Ф.Пулатовым⁵ и другими.

Ведущие ученые зарубежных стран В.П.Волков, А.А.Харлампов, А.А.Акопов, К.М.Вашурин, А.Г.Жуков, О.А.Шмелев, В.А.Тихонов, В.Н.Велямкин, В.В.Волостных, Н.Н.Ознобишина, А.В.Ишков⁶ и другие всесторонне изучали проблемы боевой и физической подготовки курсантов, но в данных научных исследованиях недостаточно раскрыты вопросы развития

⁵ Atashayhev A.A. – Jangovor-jismoniy tayyorgarlik. Darslik 2016.-350 b.

⁶ Волков В.П. - Курс самозащиты без оружия “Самбо” (Учебное пособие для школ НКВД)1940 г. 66 с. Харлампов А.А. - Самозащита без оружия (САМБО) Учебное пособие для работников милиции /Харлампов Анатолий Аркадьевич/ М.: ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИЛИЦИИ МВД СССР, 1958 г., 184 с.Акопов А.А., Вашурин К.М. - Боевые приемы Самбо. (Учебно методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. Для служебного пользования)1970.- 72с. Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А. - Боевое Самбо для всех. / Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А./ 1992. 212 с. Велямкин В.Н. - Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Физкультура и спорт. 1993.- 74 с. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А., - Энциклопедия Боевого Самбо (в двух томах) Олимпийская литература, 1993 г. 294 с. Ознобишина Н. Н. - Искусство рукопашного боя. /Нил Ознобишин/ (Книга «Искусство рукопашного боя» издавалась в России единственный раз — в 1930 г.) 1998 г. 184 с. Волостных В.В. Ишков А.В., Боевое Самбо (Основные аспекты подготовки универсала-единоборца в условиях вуза Учебное пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей) 2002 г. 68 с.

боевой физической подготовленности курсантов путем внедрения в практику их подготовки современных подготовительных программ и методов.⁷

Вместе с тем, недостаточно научных исследований, посвященных решению задач рационального строения процесса обучения курсантов образовательных учреждений Министерства внутренних дел для повышения уровня их физической и боевой подготовки. В источниках проанализированной специальной литературы отсутствуют научно обоснованные рекомендации по вопросам оптимизации планирования и строения учебно-тренировочных программ, распределения в годовом цикле занятий целенаправленных специальных учебных нагрузок на этапе совершенствования физической и боевой подготовки курсантов. Исследования вопросов инновационного научно-теоретического подхода отбору и совершенствованию скоростно-силовых качеств путем внедрения в учебно-тренировочный процесс современных программ и методов, направленных на повышение уровня физической и боевой подготовки, развитие умений и навыков курсантов образовательных учреждений Министерства внутренних дел остаются актуальными задачами.

Связь работы с государственными программами или планами научно-исследовательских работ. Исследование проведено в рамках научно-исследовательского плана Университета общественной безопасности Республики Узбекистан на 2020-2024 годы «Совершенствование процесса подготовки по боевому самбо с помощью специальных физических качеств».

Цель исследования заключается в экспериментальной проверке и теоретическом обосновании эффективности организации педагогического контроля в системе подготовки курсантов Академии Министерства внутренних дел.

Задачи исследования:

совершенствование физических качеств курсантов за счет использования общих и специальных упражнений при формировании показателей физической подготовленности;

расширить возможности использования технических приемов при совершенствовании действий курсантов в процессе учебно-тренировочной подготовки за счет обучения техническим действиям боевого самбо;

повышение возможностей физической подготовленности с помощью упражнений по боевому самбо, адаптированных для совершенствования боевой

⁷ Волков В.П. - Курс самозащиты без оружия «Самбо» (Учебное пособие для школ НКВД)1940 г. 66 с. Харлампиев А.А. - Самозащита без оружия (САМБО) Учебное пособие для работников милиции /Харлампиев Анатолий Аркадьевич/ М.: ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИЛИЦИИ МВД СССР, 1958 г., 184 с.Акопов А.А., Вашурин К.М. - Боевые приемы Самбо. (Учебно методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. Для служебного пользования)1970.- 72с. Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А. - Боевое Самбо для всех. / Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А./ 1992. 212 с. Вельямкин В.Н. - Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Физкультура и спорт. 1993.- 74 с. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А., - Энциклопедия Боевого Самбо (в двух томах) Олимпийская литература, 1993 г. 294 с. Ознобишина Н. Н. - Искусство рукопашного боя. /Нил Ознобишин/ (Книга «Искусство рукопашного боя» издавалась в России единственный раз — в 1930 г.) 1998 г. 184 с. Волостных В.В. Ишков А.В., Боевое Самбо (Основные аспекты подготовки универсала-единоборца в условиях вуза Учебное пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей) 2002 г. 68 с.

подготовки курсантов.

совершенствование боевой подготовленности курсантов на основе развития рабочей двигательной деятельности в процессе обучения.

Объектом исследования является процесс боевой и физической подготовки курсантов Академии Министерства внутренних дел.

Предмет исследования технические действия боевого самбо в учебно-тренировочном процессе боевой и физической подготовки курсантов Академии Министерства внутренних дел.

Методы исследования. В исследовании использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

усовершенствованы упражнения по боевому самбо, качество силовой выносливости курсантов за счет использования специального комплекса упражнений, приближающих их двигательные действия к техническим действиям, направленным на повышение эффективности двигательных актов, состоящих из общих и специальных упражнений при формировании боевой и физической подготовки;

расширены методы воспитания скоростно-силовых качеств исходя из возможностей использования технических действий боевого самбо за счет разработки технологии оптимизации программы, состоящей из дифференцированных комплексов обучения техническим движениям боевого самбо в учебно-тренировочном процессе по совершенствованию двигательных действий курсантов;

усовершенствованы технические действия самбо в поединках боевой подготовки курсантов за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс систематизированной вспомогательными упражнениями программы, отобранными при повышении уровня эффективности выполнения специальных технических действий боевого самбо для формирования двигательной деятельности курсантов.

расширены возможности упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности курсантов за счет проведения организованных учебно-тренировочных занятий с помощью систематизации нормированных технических действий боевого самбо, адаптированных к совершенствованию боевой подготовки курсантов.

Практические результаты исследования состоят из следующего:

обучение курсантов техническим приемам самбо, применяемых в процессе занятий проводился с учетом их веса, комплекции и уровня физических качеств;

в процессе занятий уровень физической и боевой подготовки курсантов повыщали за счет постоянного увеличения объема нагрузок подбором противника с различными антропометрическими параметрами и квалификациями для каждого курсанта экспериментальной группы;

обучение курсантов, занимающихся боевым самбо, проводится с учетом

уровня развития специальных физических качеств, используемых при выполнении технических действий в учебно-тренировочном процессе;

повышен уровень боевой и физической подготовленности курсантов, за счет постоянного увеличения объема нагрузок, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе по боевому самбо;

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается системным теоретическим обоснованием научных положений и теоретических данных, опубликованных в печати, высокой надежностью комплекса примененных педагогических методов исследования, достаточной продолжительностью и объемом педагогических наблюдений и экспериментов, адекватным выбором информативных тестов, корректностью математической обработки, анализа и интерпретации обширного фактического материала, наличием логического подхода, направленностью приведенных в диссертации практических рекомендаций на решение концептуальных проблем методики боевой и физической подготовки курсантов Академии Министерства внутренних дел, утверждением результатов со стороны соответствующих полномочных структур.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что раскрыта научная сущность повышения уровня боевой и физической подготовленности курсантов на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанной программы обучения курсантов техническим действиям боевого самбо. Полученные данные будут содействовать обогащению и расширению теоретических знаний, усваиваемых в процессе боевой и физической подготовки курсантов Академии Министерства внутренних дел.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что на основе технических действий и приемов боевого самбо, применяемых курсантами усовершенствованы их индивидуальные особенности, создана возможность обучению часто применяемым основным технико-тактическим действиям боевого самбо, разработки технологии специальных упражнений и их нормирования, а также внедрения рекомендаций в процесс занятий курсантов Академии Министерства внутренних дел

Внедрение результатов исследований. На основе проведенных экспериментов с целью повышения эффективности обучения курсантов техническим действиям боевого самбо с целью совершенствования их специальных физических качеств:

рекомендации и предложения по использованию комплекса специальных упражнений, приближающих технические действия, направленные на повышение эффективности двигательных действий, состоящих из общих и специальных упражнений формирования показателей боевой и физической подготовки курсантов внедрены в учебно-тренировочный процесс Академии Министерства внутренних дел Республики Узбекистан (справка за №03-01/04/20/9794 Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан от 21 сентября 2024

года). В результате, точность выполнения курсантами технических приёмов самбо улучшилась – на 9%, тактических атакующих действий – на 4%;

технология оптимизированной программы, состоящей из дифференцированных комплексов обучения техническим действиям боевого самбо в учебно-тренировочном процессе для совершенствования скоростно-силовых качеств курсантов внедрена в учебный процесс по повышению боевой подготовки работников органов внутренних дел города Ташкента (Свидетельство №27/6-1206 Главного управления по городу Ташкенту Министерства внутренних дел Республики Узбекистана от 31 мая 2023 года). В результате, точность выполнения курсантами технических приёмов самбо улучшилась –на 12%;

программа, систематизированная вспомогательными упражнениями, отобранными при повышении уровня эффективности выполнения специальных технических действий боевого самбо для формирования в учебно-тренировочном процессе двигательной деятельности курсантов внедрены в учебно-тренировочный процесс Академии Министерства внутренних дел Республики Узбекистан (справка за №03-01/04/20/9794 Министерства молодежи и спорта Республики Узбекистан от 21 сентября 2024 года). В результате, точность выполнения курсантами технических приёмов самбо улучшилась – на 9%, тактических атакующих действий – на 4%; Повтор

упражнения, направленные на повышение физической подготовки курсантов за счет организованных учебно-тренировочных занятий с помощью систематизации нормированных технических действий боевого самбо, адаптированных для совершенствования боевой подготовки курсантов внедрены в процесс занятий по повышению боевой подготовки работников органов внутренних дел города Ташкента (Свидетельство №27/6-1206 Главного управления по городу Ташкенту Министерства внутренних дел Республики Узбекистана от 31 мая 2023 года). В результате, точность выполнения курсантами технических приёмов самбо улучшилась –на 12% и тактических атакующих действий – на 6%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждались на 2-х международных и 2-х республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано в общей сложности 10 научно-методических работ, в том числе 4 статьи в научных изданиях, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций ВАК Республики Узбекистан (2 в республиканских, 1 в международном и в 1 зарубежном научном журналах).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложений и актов о внедрении результатов. Объем диссертации состоит из 104 страниц, материалы проиллюстрированы 15 таблицами и 14 рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором была выполнена диссертация, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены научная новизна и практические результаты, обоснованы достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение, также изложены сведения о внедрении, апробации, опубликовании результатов исследования, а также объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Проблемы, освещенные в литературных источниках по физической подготовке курсантов»** рассмотрена эффективность реализации основных аспектов процесса физической подготовленности курсантов. Ведущими учеными и специалистами Узбекистана показано, что эффективность в реализации основных сторон учебно-тренировочного процесса зависит от соответствующего целевого применения на занятиях средств подготовки спортсменов. Однако, конкретные практические рекомендации по отдельным аспектам такого соответствия в подготовке курсантов зачастую имеют противоречивые особенности для разных видов спорта. Здесь следует отметить, что важное значение имеет квалификационная категория, оказывающая существенное влияние на содержание и структуру учебно-тренировочного процесса, её своеобразность не отрицает возможность применения относительно схожих средств и методов подготовки курсантов. Такой процесс на практике постоянно встречается, особенно, в подготовительном этапе процесс занятий может повторяться. Это, определяет необходимость разработки средств и методов, направленных на оптимизацию различных видов подготовки путем моделирования на тренировочных процессах курсантов.

Ученые республики, проводящие научные исследования в сфере МВД по вопросам боевой и физической подготовке курсантов А.А.Аташайhev, А.Ш.Усмонов, А.М.Саримсоков, У.Р.Раджапов, З.Нуримов, А.С.Курбанов, А.Кочкаров, Л.Э.Хамраев, Ф.Полатов, ведущие специалисты Европы В.П.Волков, А.А. Харлампиев, А.А. Акопов, К.М. Вашурин, А.Г. Жуков, О.А. Шмелев, В.А. Тихонов, В.Н. Велямкин, В.В. Волостных, Н.Н. Ознобишина, специалисты в области физкультуры и спорта Саломов Р.С. (1998; 2010), Керимов Ф.А.(2004; 2019), Холмухамедов Р.Д. (2000; 2018), Тастанов Н.А. (2015; 2017), Турсунов Ш.С. (2019) в своих исследованиях термин «традиция» в спортивной борьбе определили как динамичное и саморазвивающееся явление.

По мнению специалистов, отсутствие практического применения основных теоретических правил существующей системы по отдельным видам спорта при подготовке курсантов считается одним из важных

недостатков в разрешении проблем в их подготовке. Такая непоследовательность существенно снижает эффективность работы тренеров, работающих с курсантами, приводит к травматизму, недостаточному учету уровня подготовленности тренирующихся, их индивидуальных особенностей, снижению интереса к спорту. В опубликованных научных исследованиях данная проблема не изучена как предмет исследования.

Анализ научно-методической литературы показал, что в последние годы большое внимание уделяется исследованиям, направленным на оптимизацию физической подготовки курсантов. В частности, выявлены правила и методы оптимизации общей и специальной физической подготовленности курсантов, совершенствования объемов и системы направлений занятий этапов боевой и физической подготовки, развития специальных физических качеств и повышения их эффективности, рациональной замены занятий в микроциклах.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы и организация исследования»** изложены использованные методы для решения задач исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическо-статистические методы.

Исследования проводились в три этапа.

1. Первый – аналитический и методический этап (2020-2021 г.г.) посвящен осмыслению состояния научных проблем в рамках данной темы в отечественной и зарубежной литературе, выявлению уровня изученности темы, определению научной и исследовательской новизны и создание рабочей гипотезы.

2. Второй этап – планирования и реализации (2021-2022 г.г.), посвящен разработке и внедрению технологической модели учебного процесса, установлению системы критериев и показателей педагогического моделирования содержания образования, проведению экспериментальной работы и усовершенствованию гипотезы.

3. Третий этап – контрольно-проверочный этап (2022-2024 г.г.), посвящен разработке и оценке в соответствии с критериями и системными показателями, разработанными для формулирования результатов исследования и педагогического моделирования содержания образования.

Результаты, полученные в ходе исследования, были обработаны и проанализированы с использованием математических и статистических методов.

В третьей главе диссертации под названием **«Развитие уровня физической подготовки курсантов»** обоснована классификация физических упражнений курсантов. Анализ лексических приемов в классификации осуществлен путем деления на группы. То есть, основной целью физической подготовки курсантов является совершенствование их основных физических качеств, таких как скоростно-силовая и ловкость. Ловкость является одним из сложнейших качеств, в состав которого одновременно входят параметры силы, скорости и выносливости. Эта особенность,

проявляется в зависимости от характера двигательных действий курсанта, поэтому она связана, прежде всего, с правильным выполнением техники движений, исходя из этого, когда речь идет о ловкости, в первую очередь, нужно говорить об уровне физической подготовки курсанта.

Имеются сведения о нецелесообразности использования упражнений, ориентированных на повышение силовых качеств, для развития выносливости курсантов. Но это не означает, что им не нужна выносливость. Качество выносливости – жизненно важное качество и она необходима курсанту. Курсант, обладающий достаточно развитой выносливостью, может тщательно и качественно выполнять любую работу и у него чувство утомления появляется значительно позже, чем у курсанта с недостаточно развитой выносливостью.

Но, нагрузки, направленные на развитие выносливости в учебно-тренировочном процессе курсантов должны отличаться от нагрузки для развития данного качества у спортсменов, также должны отличаться и методы воспитания выносливости. Медленный бег можно использовать во время утренней тренировки (в конце тренировки) или в любое другое время.

Таблица 1

Недельная программа, направленная на улучшение общей физической подготовки курсантов в течении шести месяцев.

| п/н | Дни недели | Тематика тренировок, проводимых в течение недели, и интенсивность их проведения | | Время тренировок | Длительность тренировки |
|-----|-------------|--|--------------|------------------|-------------------------|
| 1. | Понедельник | Комплекс упражнений, направленный на развитие показателей качества быстроты у курсантов | с напарником | с 17:00 до 18:30 | 90 мин. |
| 2. | Вторник | Занятия командными видами спорта (регби) | в группе | с 17:00 до 18:30 | 90 мин. |
| 3. | Среда | Комплекс упражнений, направленный на развитие показателей качества силы у курсантов | с напарником | с 17:00 до 18:30 | 90 мин. |
| 4. | Четверг | Занятия командными видами спорта (волейбол и баскетбол). | в группе | с 17:00 до 18:30 | 90 мин. |
| 5. | Пятница | Комплекс упражнений, направленный на развитие показателей качества выносливости у курсантов | с напарником | с 17:00 до 18:30 | 90 мин. |
| 6. | Суббота | Занимается командными видами спорта (футбол) | в группе | с 17:00 до 18:30 | 90 мин. |
| 7. | Воскресенье | Восстановительная программа в выходные дни (прослушивание музыки, прогулки и просмотр кинофильмов) | | | |

Примечание: ОФП-общая физическая подготовка. Этого нет в таблице, можно удалить

Между порядком развития качества выносливости у курсантов и тренировочными нагрузками, направленными на совершенствование их

физических качеств, существует большая разница, причем качество выносливости развивается у курсантов в каждом процессе. Самостоятельным бегом лучше заниматься в тот день, когда нет занятий по физкультуре. При самостоятельном выполнении физических упражнений и занятий бегом необходим врачебный контроль и самоконтроль состояния собственного здоровья. При этом курсанты должны знать, что под влиянием правильно организованных беговых упражнений наблюдается постепенное снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и сразу после начала бега. Регулярный бег призван помочь курсантам соответствовать стандартам испытаний и поддерживать хорошие результаты.

Таблица 2

Систематизированная программа подготовки специальных упражнений боевого самбо, направленная на повышение качества подготовки курсантов

| Наименование упражнений | Соотношение упражнений (%) | Интенсивность упражнений | Организационно методические рекомендации |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| I. Защита от нападения спереди: | 100 | - | В процессе занятий упражнения следует выполнять 6-8 раз в неделю, меняя позиции <i>(в подготовительной части тренировки)</i> |
| - устранение атак руками (удары, удушение); (блокирование, отклонение, контратака, захват и бросок с пояса или плеча) | 20 | средний | |
| - устранение атак ногами; (блокирование, отклонение, контратака, удержание и бросок с пояса или плеча) | 20 | средний | |
| - устранение атак холодным оружием; (предотвращение, перенаправление, поворот оружия к противнику, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание) | 20 | средний | |
| - устранение атак резиновой палкой (ПР-73); (предотвращение, перенаправление, поворот против себя, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание атаки, произведенной резиновой палкой (ПР-73) | 20 | средний | |
| - устранение атак твердыми предметами; (предотвращение нападения твердыми предметами, перенаправление, поворот против себя, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание) | 20 | средний | |
| Всего | 100 | | |
| II. Защита от нападения сзади: | 100 | - | В процессе занятий упражнения следует выполнять |
| - устранение атак руками; (удары, удушение) (блокирование, отклонение, контратака, захват и бросок с пояса или | 20 | средний | |

| | | | |
|--|-----------------------------|---|--|
| плеча) - устранение атак ногами; (блокирование, отклонение, контратака, удержание и бросок с пояса или плеча) - устранение атак холодным оружием; (предотвращение, перенаправление, поворот оружия к противнику, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание) | 20 | средний | 6-8 раз в неделю, меняя позиции (в подготовительной части тренировки) |
| - устранение атак резиновой палкой (ПР-73); (предотвращение, перенаправление, поворот против себя, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание атаки, произведенной резиновой палкой (ПР-73) | 20 | средний | |
| - устранение атак твердыми предметами; (предотвращение нападения твердыми предметами, перенаправление, поворот против себя, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание) | 20 | средний | |
| Всего | 100 | | |
| III. Защита от боковых атак: - устранение атак руками; (удары, удушение) (блокирование, отклонение, контратака, захват и бросок с пояса или плеча) - устранение атак ногами; (блокирование, отклонение, контратака, удержание и бросок с пояса или плеча) - устранение атак холодным оружием; (предотвращение, перенаправление, поворот оружия к противнику, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание) - устранение атак резиновой палкой (ПР-73); (предотвращение, перенаправление, поворот против себя, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание атаки, произведенной резиновой палкой (ПР-73) - устранение атак твердыми предметами; (предотвращение нападения твердыми предметами, перенаправление, поворот против себя, удержание и бросок с пояса или плеча, обезвреживание) | 100 20 20 20 20 | - средний средний средний средний | В подготовительной части тренировки |
| Всего | 100 | | |

Таблица 3

**Программа совершенствования скоростно-силовых качеств курсантов
на основе технических методов боевого самбо**

| Наименование технических приемов боевого самбо | Соотно- шение упражнений, (%) | Интенсивность упражнений | | | Организационно методические рекомендации |
|--|--|-----------------------------|--------------|--------------|--|
| | | 1 степень | 2 степень | 3 степень | |
| I. Методы обезвреживания противника против атаки стоя: - метод сгибания рук назад и сброс на землю животом; - метод прохождения из под рук и сброс на землю животом; - метод обхвата руками за шею и сброс на землю животом. | 100 | | | | Обучение технического метода при первом месяце эксперимента <i>(в основной части тренировки)</i> |
| | 25 | ниже средний | средний | высокий | |
| | 25 | ниже средний | средний | высокий | |
| | 25 | ниже средний | средний | высокий | |
| всего | 100 | | | | |
| II. Методы безопасного сбивания с ног противника при атаки стоя: - метод сбивания с ног ударом; - бросок кувырком | 100 | | | | Обучение технического метода при втором месяце эксперимента <i>(в основной части тренировки)</i> |
| | 50 | ниже средний | средний | высокий | |
| | 50 | ниже средний | средний | высокий | |
| Всего | 100 | | | | |
| III. Методы обезоружения (холодное оружие, твердый предмет) путём броска противника при атаке стоя: - метод броска через плечо; - метод броска с пояса; - метод броска через плечи; | 100 | | | | Обучение технического метода при третьем месяце эксперимента <i>(в основной части тренировки)</i> |
| | 33 | ниже средний | средний | высокий | |
| | 33 | ниже средний | средний | высокий | |
| | 33 | ниже средний | средний | высокий | |

Раздел-1 первого вида упражнения, вис на перекладине 2 минуты, 3 серии, 3 повторения, а также подъем с грузом на высокую перекладину 10-15 секунд, 3-4 серии, 3-4 повторения, после на низкой перекладине лежа

на спине вытянуть ноги вперед, если строго соблюдать порядок выполнения то по 3-4 повтора интервалом 20-40 секунд. Через 6 месяцев курсант может выполнять это упражнение 15-20 раз.

Таблица 4

Систематизированная технология специальных физических нагрузок, направленных на улучшение физических качеств курсантов

| № | Вид упражнений | Среднее время на каждое упражнение | Число повторений | Зона напряжения | Количество сердечных сокращений (в мин.) | Время отдыха | |
|---|--|---|-------------------------|-----------------------|--|--------------|--|
| I-раздел представляет собой комплекс упражнений для развития качества силы | | | | | | | |
| 1 | Подтягивания на перекладине | Вис на перекладине | 1-2 минуты или больше | 3 серии по 3 раза | 1-2 | 110-120 | Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 25-30 сек. |
| | | Подтягивания на перекладине с грузом | 10-15 минут или больше | 3-4 серии по 3-4 раза | 1-2 | 110-120 | Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин. |
| | | Подтягивания на низкой перекладине (лежа на спине с вытянутыми вперед ногами) | 20-40 секунд или больше | 3-4 серии по 3-4 раза | 2-5 | 120-140 | Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин. |
| 2 | Сгибание рук, опираясь на пол руками и коленями. | Сгибание рук, опираясь на пол руками и коленями | Около 2 минут | 2-3 серии по 3-4 раза | 2-5 | 120-140 | Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин. |
| | | Подъем гантелей вверх, опираясь на гантели руками | Около 2 минут | 2-3 серии по 3-4 раза | 2-5 | 120-140 | Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 20-30 сек. |
| | | сгибание рук, опираясь на предмет на высоте 1 метра от пола | 20-40 секунд или больше | 2-3 серии по 3-4 раза | 2-5 | 120-140 | Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 20-30 сек. |

Раздел-1 второго вида упражнения, сгибание рук при опоре на пол

руками и коленями, упражнение повторяется в течении 2 минут, 2-3 серии, 3-4 раза, дополнительно к гантелям движение подъема гантелей в положении опоры руками. Через 2 минуты, 2-3 серии, 3-4 повторения, с пола. Сгибание рук, опираясь на предмет высотой 1 метр от пола, выполняется в течении 20-30 секунд, 2-3 серии. При строгом соблюдении порядка выполнения 3-4 повторений. Порядок выполнения этих упражнений – сгибание рук, опираясь на пол, через 6 месяцев это упражнение можно выполнять 80-100 раз.

Сила – это способность преодолевать виды сопротивления. Сюда входят толкание, вытягивание или подъем внешнего объекта или объектов, особенно тех, которые перемещает тело из одного положения в другое пространство. Чтобы достичь этих трех преимуществ, обычно используется комбинация кардиоваскулярных упражнений на гибкость и диапазон движений, а также упражнения с грузами.

К представлениям о конкретном физическом качестве относятся степень и величина различий отдельных элементов их состава. Кроме того, оно включает в себя осознание изменений функций организма человека, занимающегося спортом, например, напряжения и расслабления мышц, скорость и глубина дыхания, и другие аспекты.

Вместе с тем, следует отметить, что представления курсанта о своих физических качествах характеризуются также их динамическим уровнем. Однако, эти показатели не будут постоянно стабильными. Потому что, они постоянно меняются в зависимости от функциональных возможностей курсанта, а также уровня тренированности. Для их формирования от человека требуется активизация мышечных движений и органических чувств на высоком уровне. Восприятие физических качеств – очень сложный процесс, в котором сущность каждого физического качества выражается в его возникновении и в условиях совершаемого двигательного акта.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **«Эффективность применения технологии развития физической подготовленности курсантов в ходе научных исследований»** приведены данные анализа результатов изменения показателей специального физического качества согласно правильного, или неправильного воздействия нагрузок, придаваемых в ходе тренировки. Из числа привлеченных к экспериментам курсантов были созданы 6 контрольных групп. Они занимались по традиционной программе подготовки, и в начале экспериментов у них были измерены показатели силы, а в конце экспериментов проведены тесты по выявлению роста показателей данного качества. Результаты тестов приведены в таблице – 5.

Таблица 5

Динамика показателей качества силы у курсантов контрольной группы в ходе экспериментов (на примере выполнения упражнения «Подтягивание на высокой перекладине)»

| Число групп и курсантов | | 1-а группа | 2-а группа | 3-а группа | 4-а группа | 5-а группа | 6-а группа |
|---------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 |
| Статистические показатели | | | | | | | |
| В начале эксперимента | \bar{X} | 10,64 | 10,44 | 11,43 | 11,76 | 9,62 | 10,44 |
| | σ | 1,89 | 1,71 | 2,09 | 1,93 | 1,76 | 1,71 |
| | V, % | 17,76 | 16,38 | 18,29 | 16,41 | 18,30 | 16,38 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 11,78 | 11,32 | 12,68 | 12,89 | 10,49 | 11,32 |
| | σ | 2,05 | 1,94 | 2,28 | 2,08 | 1,87 | 1,94 |
| | V, % | 17,40 | 17,14 | 17,98 | 16,14 | 17,83 | 17,14 |
| абсолютный рост, % | | 10,14 | 9,88 | 11,25 | 14,13 | 9,87 | 9,88 |
| относительный рост, % | | 11,71 | 10,43 | 10,94 | 9,61 | 9,04 | 8,43 |
| t | | 2,12 | 1,77 | 2,10 | 2,07 | 1,76 | 1,77 |
| P | | <0,05 | >0,05 | <0,05 | <0,05 | >0,05 | >0,05 |

По окончании исследования силовых и качественных показателей группы наблюдения результаты изменились следующим образом: в 1-й группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 11,78, стандартного отклонения - 2,05, V – 17,40%, абсолютный рост – 10,14%, относительный рост – 11,71%, t-критические значения – 2,12, уровень достоверности $p < 0,05$. Такие же изменения измеренных величин в конце экспериментов можно увидеть и группах 2-а, 3-а, 4-а, 5-а, 6-а.

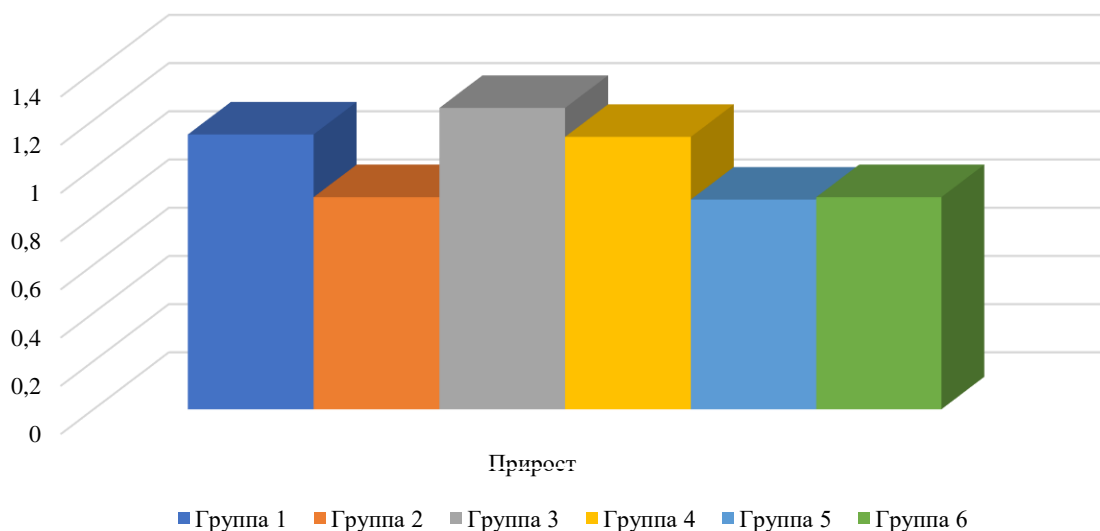


Рисунок 1. Абсолютный прирост (%) показателей силового качества курсантов контрольной группы (на примере выполнения упражнения «Подтягивание на высокой перекладине»)

В контрольной группе абсолютный рост развития показателей силы за время исследования составил в 1-а группе – 10,14%, во 2-а группе – 9,88%, в 3-а группе – 11,25%, в 4-а группе – 14,13%, в 5-а группе – 9,87%, 6-а группе – 9,88%, в 7-а группе – 11,15%.

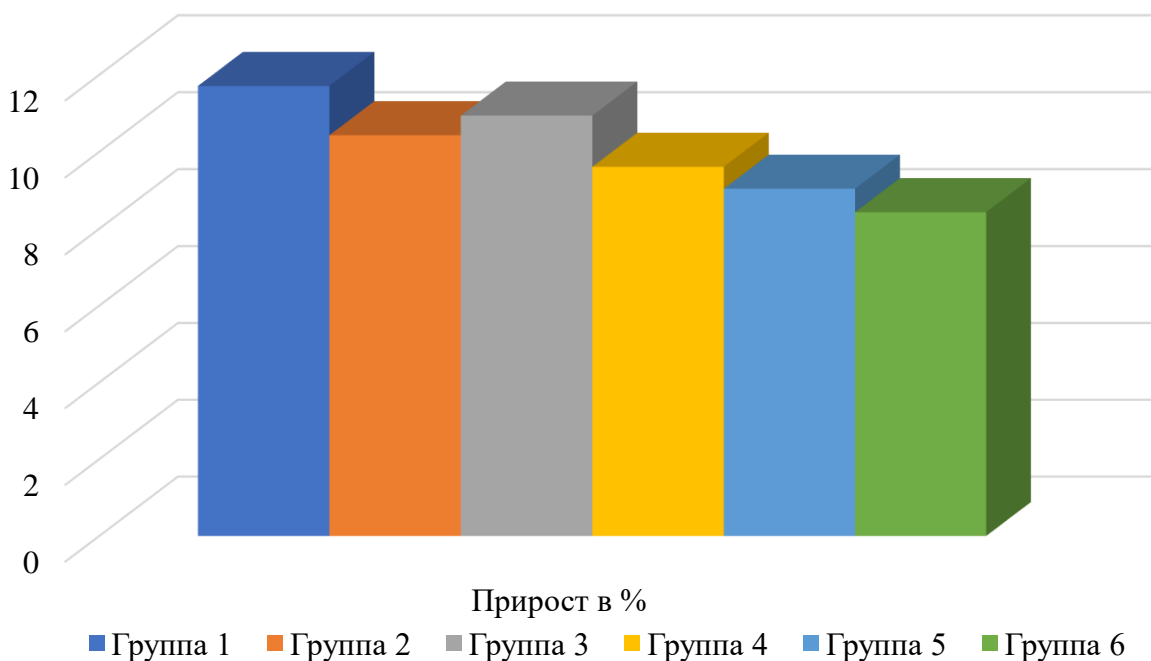


Рисунок 2. Относительный прирост (%) показателей силового качества курсантов контрольной группы (на примере выполнения упражнения «Подтягивание на высокой перекладине»)

В контрольной группе курсантов в ходе исследования отмечен относительный рост развития качественных показателей силы, при этом в 1-а группе прирост составил – 11,71%, а во 2-й группе – 10,43%, 3-а группе – 10,94%, в 4-а группе – 9,61%, в 5-а группе – 9,04%, 6-а группе – 8,43%.

Таблица 6

Динамика показателей качества силы у курсантов экспериментальной группы в ходе экспериментов (на примере выполнения упражнения «Подтягивание на высокой перекладине)»

| Число групп и курсантов | | 1-б группа | 2-б группа | 3-б группа | 4-б группа | 5-б группа | 6-б группа |
|---------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 | n=27 |
| Статистические показатели | | | | | | | |
| В начале эксперимента | \bar{X} | 10,41 | 10,15 | 11,67 | 11,41 | 9,93 | 11,79 |
| | σ | 1,87 | 1,68 | 2,17 | 1,91 | 1,86 | 1,92 |
| | V, % | 17,93 | 16,56 | 18,57 | 16,71 | 18,73 | 17,22 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 12,78 | 11,81 | 14,41 | 13,85 | 11,70 | 13,48 |
| | σ | 2,19 | 1,86 | 2,56 | 2,21 | 1,98 | 2,22 |
| | V, % | 17,14 | 15,75 | 17,78 | 15,98 | 16,89 | 17,54 |
| абсолютный рост, % | | 16,37 | 14,67 | 16,74 | 14,44 | 14,78 | 15,48 |
| относительный рост, % | | 22,78 | 16,42 | 23,49 | 21,43 | 17,91 | 22,79 |
| t | | 4,28 | 3,45 | 4,25 | 4,35 | 3,40 | 4,35 |
| p | | <0,001 | <0,01 | <0,001 | <0,001 | <0,01 | <0,001 |

Курсанты экспериментальной группы занимались по систематизированной программе разработанной нами на основе шестимесячных комплексов упражнений для совершенствования показателей специальных физических качеств, в результате качество силы у курсантов в конце экспериментов улучшилось следующим образом: в 1-б группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 12,78, стандартного отклонения - 2,19, V – 17,14%, абсолютный рост – 16,37%, относительный рост – 22,78%, t-критические значения – 4,28, уровень достоверности $p < 0,001$. Такие же изменения измеренных величин в конце экспериментов можно увидеть и в группах 2-б, 3-б, 4-б, 5-б, 6-б.

Изменения показателей технической подготовки курсантов экспериментальной группы в ходе исследования

| Статистические показатели | Экспериментальная группа | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------|---|-------|----------------------|-------|-------------------------------|-------|-----------------------------|-------|--|-------|--|-------|
| | Время для выполнения броска с подхватом | | Время для выполнения броска через плечо | | Челночный бег 7×50 м | | Подъем туловища лежа на спине | | Подтягивание на перекладине | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | Прижки на гимнастической скамье с поочередным чередованием ног | |
| | 10 раз | К/и | 10 раз | К/и | мин/с | Н/и | К/и | Н/и | К/и | Н/и | К/и | Н/и | К/и | Н/и |
| \bar{X} | 15,57 | 15,01 | 15,66 | 14,98 | 1,22 | 1,8 | 12,78 | 18,21 | 11,81 | 15,48 | 22,41 | 33,54 | 30,33 | 38,64 |
| σ | 0,74 | 0,68 | 0,77 | 0,67 | 0,65 | 0,56 | 1,87 | 2,19 | 1,68 | 1,86 | 2,17 | 2,56 | 1,87 | 2,21 |
| V, % | 19,21 | 16,02 | 18,98 | 14,45 | 21,34 | 18,22 | 17,93 | 17,14 | 16,56 | 15,75 | 18,57 | 17,78 | 17,93 | 15,98 |
| t | 2,15 | | 2,17 | | 2,04 | | 2,09 | | 2,33 | | 2,21 | | 2,47 | |
| P | <0,05 | | <0,05 | | <0,05 | | <0,05 | | <0,05 | | <0,05 | | <0,05 | |

Примечания: Н/и– начало исследования, К/и – в конце исследования P <0,05 или 0,001

Показатели качества силы курсантов экспериментальной группы по окончании исследования изменились следующим образом: в 1-6 группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 12,78, стандартного отклонения – 2,19, V – 17,14%, абсолютный рост – 16,37 %, относительный рост – 22,78%, t-критические значения – 4,28, уровень достоверности p<0,001; во 2-6 группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 11,81, стандартного отклонения – 1,86, V – 15,75%, абсолютный рост – 14,67%, относительный рост – 16,42%, t-критические значения – 3,45, уровень достоверности p<0,001; в 3-6 группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 14,41, стандартного отклонения – 2,56, V – 17,78%, абсолютный рост – 16,74 %, относительный рост – 22,49%, t-критические значения – 4,25, уровень достоверности p<0,001; в 4-6 группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 13,85, стандартного отклонения – 2,21, V – 15,98 %, абсолютный рост – 14,44 %, относительный рост – 22,43%, t-критические значения – 4,35, уровень достоверности p<0,001; в 5-6 группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 11,70, стандартного отклонения – 1,98, V – 16,89 %, абсолютный рост – 14,78 %, относительный рост – 17,91%, t-критические значения – 3,40, уровень достоверности p<0,001; в 6-6 группе среднее арифметическое значение измеренных величин составило – 13,37, стандартного отклонения – 2,24, V – 16,74 %, абсолютный рост – 15,48 %, относительный рост – 22,79%, t-критические значения – 4,35, уровень достоверности p<0,001.

Таблица 8
Изменения показателей технической подготовки курсантов контрольной группы в ходе исследования

| Статистические показатели | Контрольная группа | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------|---|-------|----------------------|-------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|-------|--|-------|--|------------------|-----|-----|
| | Время для выполнения броска с подхватом | | Время для выполнения броска через плечо | | Челночный бег 7×50 м | | Подъем туловища лежа на спине | | Подтягивание на перекладине | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | Прижки на гимнастической скамье с поочередным чередованием ног | | | |
| | 10 раз | К/и | 10 раз | К/и | мин/с | Н/и | К/и | В течении 15 сек | Н/и | К/и | В течении 15 сек | Н/и | К/и | В течении 15 сек | Н/и | К/и |
| \bar{X} | 15,45 | 15,22 | 15,51 | 15,34 | 1,19 | 1,18 | 12,81 | 14,76 | 11,83 | 14,12 | 22,38 | 28,79 | 30,28 | 34,19 | | |
| σ | 0,73 | 0,71 | 0,76 | 0,72 | 0,63 | 0,62 | 1,89 | 2,04 | 1,69 | 1,78 | 2,15 | 2,47 | 1,85 | 1,99 | | |
| V, % | 19,25 | 19,12 | 19,32 | 19,08 | 20,45 | 20,25 | 18,02 | 17,72 | 16,69 | 16,13 | 18,35 | 18,04 | 17,77 | 17,75 | | |
| t | 1,86 | | 1,81 | | 1,92 | | 1,88 | | 1,76 | | 1,84 | | 1,78 | | | |
| P | >0,05 | | >0,05 | | >0,05 | | >0,05 | | >0,05 | | >0,05 | | >0,05 | | | |

В ходе экспериментов, относительный рост времени выполнения курсантами контрольной группы упражнений, направленных на развитие показателей технической подготовки составил: при выполнении «Броска с подхватом» 10 раз – 19,12%, «Броска через плечо» 10 раз – 19,08%, при выполнении упражнений «Челночный бег 7×50 м» – 20,25%, «Подъем туловища лежа на спине» – 17,72%, «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 18,04%, «Подтягивание на перекладине» – 17,72%.

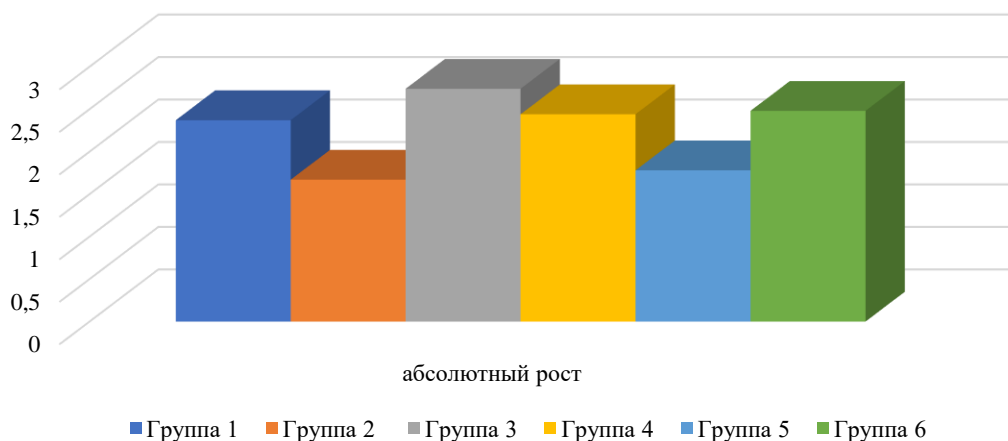


Рисунок 3. Абсолютный прирост (%) показателей силового качества курсантов экспериментальной группы (на примере выполнения упражнения «Подтягивание на высокой перекладине»)

В экспериментальной группе абсолютный рост развития показателей силы за время исследования составил в 1-б группе – 16,37%, во 2-б группе – 14,67%, в 3-б группе – 16,74%, в 4-б группе – 14,44%, в 5-б группе – 14,78%, 6-б группе – 15,48%.

Установлено, что уровень тренированности курсантов экспериментальной группы повысился за счет эффективного использования комплекса упражнений, направленного на улучшение силовых качественных показателей курсантов экспериментальной группы.

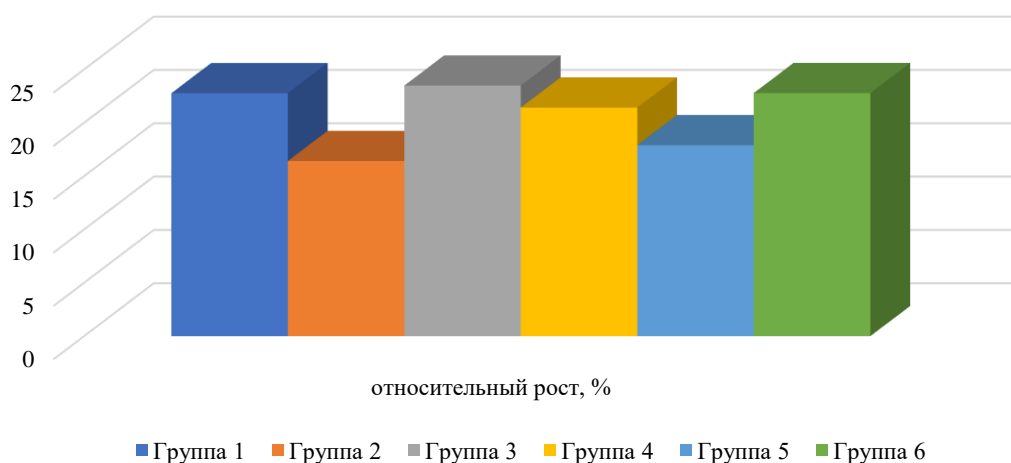


Рисунок 4. Относительный прирост (%) показателей силового качества курсантов экспериментальной группы (на примере выполнения упражнения «Подтягивание на высокой перекладине»)

В экспериментальной группе курсантов в ходе исследования отмечен относительный рост процента развития качественных показателей силы, при этом в 1-б группе прирост составил – 22,78%, а во 2-б группе – 16,42%, 3-б группе – 23,49%, в 4-б группе – 21,43%, в 5-б группе – 17,91%, 6-б группе – 22,79%.

Установлено, что за счет эффективного использования в тренировочном

процессе комплекса упражнений, направленных на улучшение силовых качественных показателей курсантов экспериментальной группы, повысился уровень тренированности курсантов экспериментальной группы. Средний относительный рост по группе составляет 20,80%.

ВЫВОДЫ

На основании данных, собранных в рамках темы диссертации, педагогических наблюдений, обобщения мнения международных экспертов и сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента мы пришли к следующим выводам:

1. По результатам проведенных нами научных исследований установлено, что уровень развития физической и боевой подготовки курсантов, разделенных на типы по физическим качествам улучшились: качество силы на 14%, качество выносливости на 16 %, качество быстроты при выполнении упражнений на 13% и уровень физической подготовленности на 14%.

2. Научные исследования, проводимые с участием курсантов, привлеченных к экспериментам, в свою очередь, выводы на основании полученных результатов, показатели физической подготовленности курсантов, полученные в ходе исследования показатели уровня подготовленности, качественные показатели, специальные физические качества курсантов, результаты специальной подготовки курсантов улучшились на 12% после внедрения в тренировочный процесс систематизированной программы на основе шестимесячного комплекса упражнений, направленных на повышение их подготовленности.

3. Хотя в контрольной группе курсантов наблюдался относительный рост показателей качества силы, установлено, что относительный рост показателей качества силы в экспериментальной группе курсантов этот показатель оказался в 2 раза выше. В то время, как у некоторых курсантов контрольной группы отмечено улучшение абсолютного и относительного уровня роста качественных показателей на 6%, в экспериментальной группе достигнуто улучшение абсолютного и относительного уровня роста качественных показателей специальных физических качеств на 14 %.

4. Отмечено, что результаты тестирования качества быстроты у курсантов обеих групп в начале и в конце исследования показали относительно небольшое изменение этого качества в контрольной группе, в то время как относительное повышение этого качества у курсантов экспериментальной группы было на один балл выше. Установлено, что показатели увеличились. Отмечено, что у курсантов контрольной группы улучшились абсолютные и относительные темпы прироста показателей быстроты на 8%, а у курсантов экспериментальной группы абсолютный и относительный прирост показателей качества быстроты улучшились на 12%, способность выполнять упражнения, направленные на повышение качества ловкости улучшилась на 14 %.

5. В ходе исследования у курсантов обеих групп, участвовавших в исследовании, наблюдалось увеличение относительного уровня роста показателя выносливости в контрольной группе на 6%, а в экспериментальной группе на 12 %.

6. Из достигнутых показателей видно, что реализация систематизированной специальной программы тренировочных нагрузок с использованием эффективных упражнений позволила улучшить технико-тактическую подготовку курсантов по физической и спортивной подготовке на 12-14 %.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При определении показателей общей и специальной физической подготовленности курсантов введение в тренировочный процесс комплекса рекомендуемых нами специальных упражнений позволяет получить достоверную информацию о проявлении общей и специальной физической подготовленности курсантов.

2. Результаты метода, использованного в ходе педагогического исследования, являются эффективным инструментом для решения проблемы оптимизации физической подготовленности курсантов и планирования подготовки спортсменов различных категорий, повышения уровня физической, а также специальной физической подготовленности.

3. При планировании тренировочных процессов в занятиях спортом в качестве основного направления тренировки с коллективным эффектом можно включить следующие виды, то есть длительные и кратковременные интенсивные тренировки, направленные на развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, кроме того, признано целесообразным организовать длительные тренировочные занятия, направленные на повышение качества выносливости при аэробной работоспособности.

4. Вызывает интерес роль технической подготовки в спорте курсантов, взаимозависимость упражнений и их влияние на спортивное мастерство. Исходя из этого, для развития специальной выносливости в сохранении эффективности технических навыков в спорте в течение длительного времени спортсмену курсанту во время соревнований следует выполнять специальные технические упражнения, преодолевать сложности при утомлении, и здесь организация обучения, улучшающего психическую подготовку курсантов, открывает возможности для расширения их деятельности.

5. В целях эффективного развития физических качеств в технической подготовке курсантов рекомендуется комплексный подход, предполагающий проведение систематизации сложности упражнений от легких к сложным и плавное увеличение объема нагрузки, тем самым достигая единства общей и специальной подготовки.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

MATCHANOV RUSLANBEK AZATOVYCH

**IMPROVEMENT OF QUICK STRENGTH QUALITIES IN ACADEMY OF
THE MINISTRY OF INTERIOR WITH THE HELP OF SPECIAL
EXERCISES OF WARRIOR SAMBO WRESTLING**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training, health-
improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
for the doctor of philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

The dissertation there of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2024.2.PhD/Ped5307.

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan state University of Physical Education and Sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary) on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:

Umarov Djamshid Xasanovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Official reviewers:

Dadabaev Oldijon Jaloliddinovich

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), docent

Nurimov Zafar Raxmonberdievich

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Leading organization:

Fergana State University

The defense of the thesis took place at a meeting of the Academic Council of the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan DSc.03 / 30.12.2019.Ped.28.01 in 2024 "____" _____ hours _____. (Address: Chirchik, Sportchilar st., 19. Tel.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, fax: (0-370) -717-17-76, Internet website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, building B of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, 2nd floor, small conference hall).

The thesis can be found at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (registered under number 211352).

The abstract of the dissertation was distributed on _____ 2024.

(Extract from the digital register _____ in "____" _____ 2024)

R.M. Matkarimov

Chairman of the Scientific Council
awarding scientific degrees, Doctor
of pedagogical sciences (DSc), Professor

Sh.Sh. Gaziev

Scientific Council Secretary conferring
scientific degrees, Doctor of Philosophy (PhD),
Associate Professor

J.M. Ishtayev

Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences (DSc), Associate Professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research is to test and theoretically justify the effectiveness of organizing pedagogical control in the system of training cadets of the Academy of Internal Affairs.

Research objectives:

improvement of the physical qualities of the cadets due to the use of general and special exercises in the formation of physical fitness indicators of the cadets.

to expand the opportunity to use technical methods of cadets to improve their actions in training by teaching combat sambo technical actions during the training process.

increasing the physical training capabilities of cadets with the help of combat sambo exercises adapted to improve the combat training of cadets.

combat training of cadets was improved on the basis of the development of work activities in the training processes of cadets.

The object of research is the process of combat and physical training of cadets of the Academy of Internal Affairs.

The subject of the research is the technical movements of sambo wrestling in combat and physical training of cadets of the Academy of Internal Affairs.

The scientific novelty of the research consists of the following:

combat sambo exercises and the quality of cadets' strength endurance have been improved through the use of a special set of exercises that bring their motor actions closer to technical actions aimed at increasing the efficiency of motor acts, consisting of general and special exercises in the formation of combat and physical training;

methods for developing speed-strength qualities have been expanded based on the possibilities of using technical actions of combat sambo through the development of technology for optimizing the program, consisting of differentiated complexes for teaching technical movements of combat sambo in the educational and training process to improve the motor actions of cadets;

technical Sambo actions in combat training matches of cadets have been improved due to the introduction into the educational and training process of a program systematized with auxiliary exercises, selected by increasing the level of efficiency in performing special technical actions of combat Sambo to form the motor activity of cadets.

the possibilities of exercises aimed at increasing the level of physical fitness of cadets have been expanded through organized educational and training sessions through the systematization of standardized technical actions of combat sambo, adapted to improve the combat training of cadets.

Implementation of research results. On the basis of the experiments carried out to increase the effectiveness of training cadets in technical movements of martial sambo sports in improving their special physical qualities:

recommendations and proposals for the use of a set of special exercises that approximate technical actions, aimed at increasing the efficiency of motor actions, consisting of general and special exercises for the formation of indicators of combat and physical training of cadets, are introduced into the educational and training process of the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan (certificate No. 03 -01/04/20/9794 Ministry of Youth Policy and Sports of

the Republic of Uzbekistan dated September 21, 2024). As a result, the accuracy of cadets performing Sambo techniques improved by 9%, tactical attacking actions by 4%;

the technology of an optimized program, consisting of differentiated training complexes in the technical actions of combat sambo in the educational process to improve the speed and strength qualities of cadets, was introduced into the educational process to improve the combat training of employees of the internal affairs bodies of the city of Tashkent (Certificate No. 27/6-1206 of the Main Directorate for city of Tashkent of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan dated May 31, 2023). As a result, the accuracy of sambo techniques performed by cadets improved by 12%;

a program systematized by auxiliary exercises selected to increase the level of efficiency of performing special technical actions of combat sambo for the formation of motor activity of cadets in the educational and training process, introduced into the educational and training process of the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan (certificate No. 03-01/04/20 /9794 Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated September 21, 2024). As a result, the accuracy of cadets performing Sambo techniques improved by 9%, tactical attacking actions by 4%; Repeat

exercises aimed at increasing the physical fitness of cadets through organized educational training sessions through the systematization of standardized technical actions of combat sambo, adapted to improve the combat training of cadets, are introduced into the process of classes to improve the combat training of employees of the internal affairs bodies of the city of Tashkent (Certificate No. 27/6 -1206 of the Main Directorate for the city of Tashkent of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan dated May 31, 2023). As a result, the accuracy of cadets performing Sambo techniques improved by 12% and tactical attack actions by 6%.

The structure and scope of the thesis. The dissertation consists of an introduction, four chapters, conclusions, practical recommendations, a list of references, appendices, and is expressed in 104 pages. The dissertation contains 15 tables, 14 figures and an implementation document.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Ruslanbek Azatovich Matchanov. – Improving quick strength qualities in cadets based on warrior sambo exercises. “mental enlightenment scientific – methodological journal” Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P). 2024.-P.130-136. [13.00.00. - №22]

2. Ruslanbek Matchanov. – Kursantlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida jismoniy va jangovor tayyorgarligini takomillashtirish. “O'zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2024, [1/8] ISSN 2181-7324. 2024.- B.139-141. [13.00.00.- №15]

3. Ruslanbek Matchanov. – Methods of development of general and special physical qualities of courses. “O'zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2024, [1/9] ISSN 2181-7324. 2024.- B.139-141. [13.00.00.-№15]

4. Матчанов Русланбек Азатович - Курсантларнинг чидамкорлилик сифат кўрсаткичлари ва унинг ривожланганлик даражаси. International scientific - practical conference on "modern education: problems and solutions. Vol.2 No 9- 2024.- B.5-12.

5. Матчанов Русланбек Азатович - Курсантларнинг тезкорлик сифат кўрсаткичлари ва унинг ривожлантириш. International scientific - practical conference on "modern education: problems and solutions. Vol 2 No 9- 2024.- B.13-20.

6. Матчанов Русланбек Азатович. - Курсантларнинг умумий жисмоний тайёргарликларининг илмий асослари. "XXI asrda innovacion texnologiyalar, fan va ta'lim taraqqiyotidagi dolzarb muammolar" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 1(9), 2024.-B.26–30.

7. Матчанов Русланбек Азатович - Машқларни энгиллаштирилган шароитларда бажариш услуги. Ta'limda raqamli texnologiyalarni tadbiiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari mavzusida o'tkazilgan Respublika onlayn ilmiy amaliy konferensiyasi/T.: 2024.- B.66-71.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Matchanov Ruslanbek Azatovich - Organization of Promotion of the System of Physical Education in its Institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices ISSN NO: 2770-2367 <https://zienjournals.com> Date of Publication: 26-07-2022 P.42-44.

9. Matchanov Ruslanbek Azatovich - Jismoniy tarbiya va sportni oliy va o'rta ta'lim muassasalarida tashkil etish. International Conference on Developments in Education Hosted from Toronto, Canada <https://econferencezone.org> 10th July 2022.- B.352-355.

Avtoreferat «Fan-Sportga» jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.

Raqamli bosma usulda bosildi.

Shartli bosma tabog'i: 3,5. Adadi 100 dona. Buyurtma № 1/24.

Guvohnoma № 851684.

«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.

Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko'chasi, 83-uy.