



yordam beradi. Psixo-emotsional qo‘llab-quvvatlash bosqichi ham muhimdir, chunki u rehabilitatsiyada muhim rol o‘ynaydi. Psixologik yordam olgan sportchilarning to‘liq tiklanish va mashg‘ulotlarga qaytish imkoniyati yuqori bo‘ladi.

Shunday qilib, qisqa masofada yugurishda jarohatlarning oldini olish va davolash - bu tafsilotlarga e’tibor berish va muayyan qoidalarga rioya qilishni talab qiladigan murakkab jarayon. Tanani to‘g‘ri qizdirish, poyabzal tanlash, davolash va rehabilitatsiya usullarining ahamiyatini tushunish yuguruvchilarga nafaqat jarohatlar xavfini kamaytirish, balki ularning sport ko‘rsatkichlarini yaxshilash imkonini beradi. Oxir oqibat, sog‘lig‘ingizga g‘amxo‘rlik qilish va mashg‘ulotlarga to‘g‘ri yondashuv muvaffaqiyatli chiqishlar va ko‘p yillik faol sport hayotining kaliti bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Травмы бега на короткие дистанции. Хроническая патология. —: <https://meduniver.com/medical/xirurgia/1646.html>
2. Самые распространенные травмы в легкой атлетике. —: <https://sport-dussh2-gorlovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/novosti-i-sobytiya/samye-rasprostranennye-travmy-v-legkoy-atletike.html>
3. Разминка и заминка в беге. <https://www.sportmaster.ru/media/articles/11562330/>
4. Как выбрать кроссовки для бега: основные критерии от экспертов—: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/13182459/>

KURSANTLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINING OPTIMAL REJIMLARINI TAJRIBADA ASOSLASH

Kochkarov Atabek Axmatvayevich
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Toshkent davlat transport universiteti
Atabek70@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqola huquqni muhofaza qilish organlari kursantlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muammosiga bag‘ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini blok-modul yondashuv asosida tajribada asoslashdan iborat. Ishlab chiqilgan metodika yuklamalarni to‘rtta blokga (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiya, maxsus kasbiy-amaliy tayyorgarlik) bo‘lib, ularni ma‘lum bir ketma-ketlikda va ustuvor yo‘nalishda



rejalashtirishga asoslangan. O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari taklif etilgan metodikaning samaradorligini ko‘rsatdi: tajriba guruhidagi kursantlarning umumqo‘shin va maxsus to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada ($p < 0.01$) yaxshilandi. Xulosa qilib aytish mumkinki, ishlab chiqilgan blok-modul tizim kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, kursantlar, blok-modul ta’lim, optimal rejim, yuklamalarni rejalashtirish, pedagogik tajriba, jismoniy sifatlar.

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов правоохранительных органов. Основная цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании оптимальных режимов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов на основе блочное-модульного подхода. Разработанная методика основана на планировании нагрузок в четырех блоках (выносливость, сила, быстрота и координация, специальная профессионально-прикладная подготовка) в определенной последовательности и с приоритетной направленностью. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность предложенной методики: показатели преодоления общевоинской и специальной полосы препятствий у курсантов экспериментальной группы достоверно ($p < 0.01$) улучшились по сравнению с контрольной группой. В заключение можно сказать, что разработанная блочно-модульная система способствует эффективной организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты, блочно-модульное обучение, оптимальный режим, планирование нагрузок, педагогический эксперимент, физические качества.

Abstract: This article addresses the issue of improving the professional-applied physical training of law enforcement cadets. The main goal of the research was the experimental substantiation of optimal regimes for the professional-applied physical training of cadets based on a block-modular approach. The developed methodology is based on planning loads in four blocks (endurance, strength, speed and coordination, special professional-applied training) in a specific sequence and with a priority focus. The results of the conducted pedagogical experiment demonstrated the effectiveness of the proposed methodology: the indicators for overcoming the general military and special obstacle courses among cadets in the experimental group showed a statistically significant improvement ($p < 0.01$) compared to the control group. In conclusion, the developed block-modular system facilitates the effective organization of professional-applied physical training for cadets.

Key words: professional-applied physical training, cadets, block-modular



training, optimal regime, load planning, pedagogical experiment, physical qualities.

Kirish. Dunyo hamjamiyatiga xavf solayotgan terrorizm, ekstremizm va uyushgan jinoyatchilikning faollashuvi bilan bog‘liq voqea-hodisalar barcha davlatlarning konstitutsion tizimiga, taraqqiyotiga va fuqarolarining xavfsizligiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tahdid qilmoqda. Ushbu tajovuzlarning oldini olish, unga qarshi samarali kurashish uchun dunyoning barcha mamlakatlari o‘z xavfsizligini mustahkamlash yo‘lida huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, davlatning ichki va tashqi manfaatlarini himoya qilish borasidagi tadbirlarni izchil amalga oshirmoqda. O‘z navbatida, huquqni muhofaza qilish organlari uchun yuqori malakali professional kadrlarni tarbiyalash va tayyorlash jarayonini amalga oshiruvchi ta‘lim muassasalari faoliyatini takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jangovar va jismoniy tayyorgarligini oshirish borasida turli xil kasbiy yondashuvlar mavjud bo‘lib, ular xodimlarning jismoniy, kasbiy-amaliy jismoniy va kasbiy zarur sifatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan.

Tadqiqot usullari. Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini optimal rejimlarini tajribada asoslab berish jarayonida o‘quv yuklamalarini rejalashtirishni birga-izchil (сопряжённо-последовательная) tashkil etish sxemasi bo‘yicha blok-modulli ta‘lim tizimi qo‘llanildi. Modulli o‘qitish tizimi zamonaviy ta‘lim texnologiyasi bo‘lib, uning mohiyati shundaki, kursantga taklif qilingan dasturlar bilan mustaqil ishlash imkoniyatini kengaytiradi, turli xil ko‘rinishda bo‘lgan harakat malakalari: yaxlit harakat faoliyatni amalga oshira olish va har xil murakkablikda bo‘lgan alohida harakatlarni bajara olish malakalari hosil qilinadi. Modul ta‘limida o‘qituvchi shakllantiruvchi va nazorat qilish funksiyalaridan tashqari, tashkilotchi hamda muvofiqlashtiruvchi vazifalarni ham bajaradi.

Modul ta‘limi tamoyilini amalda qo‘llash o‘quv jarayoni bo‘limlarini bir-biridan mustaqil bo‘lmagan holda tashkil qilishga imkon beradi, bu esa o‘quv material mazmunini to‘ldirishga va taqdim etishga sharoit yaratadi. Modullar o‘quv yuklamalarini rejalashtirishning birga-izchil tashkil etish sxemasi bo‘yicha ishlab chiqildi. Bunda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan samarali foydalanishni, ularning ketma-ketligini, uzluksizligini ta‘minlashni nazarda tutib, avval qo‘llanilgan yuklamalardan keyingi o‘quv mashg‘ulotiga ta’sirni kuchaytirish uchun qulay funksional tizimni yaratadi. Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini tajribada asoslab berish uchun tajriba-sinovlar o‘tkazildi.

Natijalar va muhokama. Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish asosan biror bir ustuvor yo‘nalishga qaratilgan yuklamalarni blok shaklida quyidagi ketma-ketlikda rejalashtirish dasturi ishlab chiqildi. Unga ko‘ra, boshlang‘ich blokda asosan umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar majmuasi qo‘llanildi. Ikkinchi blokda kuch va kuch sifatlarini



rivojlantirishga qaratilgan yuklamalardan foydalanildi. Uchinchi blokda tezlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar qo‘llanildi. To‘rtinchi blokda esa kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar rejalashtirildi.

Birinchi uchta blok yuklamalarning optimal rejimlarini aniqlash hamda ularning maqsadga muvofiq davomiyligini belgilash maqsadida dastlabki tajriba-sinovlari o‘tkazildi. Ushbu tajriba jarayonida kursantlar har biri 16 nafar ishtirokchidan iborat bo‘lgan uchta guruhga ajratilgan holda tadqiqotga jalb etildi.

Birinchi guruh kursantlari ushbu blokga ajratilgan vaqtning 70% ni chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar bilan shug‘ullandi. Ikkinchi guruh kursantlari blok uchun ajratilgan vaqtning 70% ni kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar bilan shug‘ullandi. Uchinchi guruh kursantlari esa blok uchun ajratilgan vaqtning 80% ni tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar bilan shug‘ullandi. Har bir hafta yakunida kursantlarni jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasi o‘rganildi. Bu jarayon kursantlarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik holatidan 10-15% gacha ijobiy o‘sishga erishilganga qadar davom etdi.

Tadqiqotning ishchi dasturida kursantlarni jismoniy, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning takomillashtirish uchun quyidagi vositalardan foydalanildi.

1. Yengil atletika vositalari: yugurish, sakrash, sport anjomlarini uloqtirish mashqlari.
2. Akrobatika va amaliy gimnastika vositalari.
3. Sportcha va xizmat kiyimida amaliy suzish.
4. Sport o‘yinlari: basketbol, voleybol va regbi.
5. Sport yakkakurashlari: qo‘l jangi, sambo, jangovar sambo, boks, kikkboksing va boshqalar.

6. Turli to‘siqlar yo‘laklarini yengib o‘tish, 3000 va 5000 m yugurish va h.k.

Mashq yuklamalarini klassifikatsiya qilish uchun V.N.Volkov tomonidan ishlab chiqilgan yuklama komponentlari xarakteristikalaridan foydalanilgan.

1- jadval

Turli yo‘nalishdagi yuklama komponentlari

Yuklamalar yo‘nalishi	Mashqni bajarish davomiyligi	Mashq bajarish intensivligi (YUQS)	Dam olish vaqti (min)	Takrorlashlar soni
Aerob-alaktat (tezkor-kuch)	6-8 sek	YUQS 192 zarb/daq va undan ko‘p	mashq bajarish oralig‘idagi dam olish vaqti 1-2 min	bir seriyada takrorlashlar soni 6-8 marta
Anaerob- glikolitik (kuch chidamliligi)	ma‘lum bir ishni 0,5-3 min bajarish b) 0,5-2 min qayta bajarish	submaksimal 180-186 zarb/daq	mashq bajarish oralig‘idagi dam olish vaqti 3-10 min	bir seriyada takrorlashlar soni 6-8 marta
Aerob (umumiy chidamlilik)	5 min va undan ko‘p	o‘rtacha 150 ud/min	10-15 min	bir seriyada takrorlashlar soni 6-8 marta



Tadqiqot davomida o‘quv yuklamalarini rejalashtirishning birga-izchil tashkil etish sxemasi bo‘yicha blok-modul ta‘lim tizimi ishlab chiqildi. Yuklamalarni rejalashtirishni tashkil etish jarayoni 4 ta blokga bo‘lindi.

Birinchi blok – umumiy va maxsus chidamlilikni ustuvor rivojlantirishga qaratilgan, uning davomiyligi 2 oy yoki 8 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ushbu blokga ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 70% ni tashkil etadi;

Ikkinchi blok – kuch va kuch chidamliligini ustuvor rivojlantirishga qaratilgan, uning davomiyligi 1 oyni yoki 4 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ushbu blokga ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 70% ni tashkil etadi;

Uchinchi blok – tezkorlik va tezlik sifatlari hamda koordinatsion qobiliyatlarni ustuvor rivojlantirishga yo‘naltirilgan, uning davomiyligi 1,5 oydan yoki 6 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 80% ni tashkil etadi;

To‘rtinchi blok – maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan, uning davomiyligi 1,5 oydan yoki 6 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 70% ni tashkil etadi.

Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini blokli-modul ta‘lim tizimi yuklamalarni rejalashtirish va taqsimlashning o‘zaro birga-izchil sxemasi asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, bunda chidamlilik, tezkorlik, tezlik-kuch sifatlari, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni hamda maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali vositalar va metodlar majmuasidan foydalanildi. Kursantlarning umumqo‘shin va maxsus to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish natijalari 2-jadvalda o‘z aksini topgan.

2- jadval

Kursantlarning pedagogik tajribadan oldin va keyin to‘siqlar yo‘lakchasidan o‘tish ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=50)

T/r	Nazorat testlari	guruhlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			Nisbiy o‘shish %	t	p
			$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %			
1.	Umumqo‘shin to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish (sek)	HF	194,2	27,57	14,20	185,24	22,10	11,93	4,61	1,79	>0,05
		TF	197,88	26,51	13,40	183,08	22,29	12,18	9,48	3,02	<0,01
2.	Maxsus to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish (sek)	HF	587,16	98,64	16,80	555,74	85,92	15,46	5,35	1,70	>0,05
		TF	580,46	101,62	17,51	518,98	90,60	17,46	10,59	3,19	<0,01

Nazorat va tajriba guruhlarini kursantlarining umumqo‘shin va maxsus to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish bo‘yicha natijalari 2-jadvalda aks ettirilgan bo‘lib, unda tajriba guruhida ikkita mashqda natijalarning yaxshilanishi kuzatildi, xususan, umumqo‘shin to‘siqlar yo‘lakchasidan o‘tishda $p < 0,01$ ($t = 3,02$) va maxsus to‘siqlar yo‘lakchasidan



o'tishda $p < 0,01$ ($t = 3,19$), nazorat guruhida esa ushbu mashqlarni bajarish jarayonida farqlar ishonchliligi kuzatilmadi.

Xulosa. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi kursantlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhining ko'rsatkichlaridan yuqori bo'lganligi isbotlandi.

Eksperimental tadqiqotlar jarayonida olingan natijalar asosida kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy hamda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari ishlab chiqildi. Ular kursantlarning har tomonlama tayyorgarlik holatini aniqlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Высших сержантских курсов. Дисс ... кан. пед. наук. Ташкент: – 2006. – 157 с.
2. Галимов Г.Я, Жульков А.В. Моделирование нестандартных оперативно-служебных ситуаций на занятиях по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. // Материалы международной электронной научно-практической конференции. Иркутск.: – 14-15 июня 2018. – С. 39–40.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI KARATECHILARNING KUMITE DASTURINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Utepov Aziz Adilovich
Doktorant

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
adilovichaziz@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasiga bag'ishlangan. Tadqiqot Nukus shahar 1-sonli sport maktabida o'tkazilib, unda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi o'quvchilarning «kizami-tsuki», «gyaki-tsuki», «mavashi-geri» va «uramavashi-geri» kabi asosiy texnika usullarini bajarish aniqligi va samaradorligini oshirish maqsad qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot majmuasi (tajriba guruhi) nazorat guruhiga nisbatan barcha ko'rilgan texnik usullarda statistik ahamiyatli yaxshilanishlarga ($p < 0,01$, $p < 0,001$) erishdi. Xulosa qilib aytganda, ishlab