

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI AKADEMIYASI
AYOL KURSANTLARINING TEZKOR-KUCH SIFATLARINING RIVOJLANISH
XUSUSIYATLARI**

Худайбергенов О.К.

ИИБ Академияси “Жанговар ва жисмоний тайёргарлик” кафедраси катта ўқитувчи-
мураббийси, доцент.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15314385>

Annotatsiya. Maqolada ayol kursantlarining kasbiy jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari ko‘rib chiqilib, xususan ayol kursantlarda tezkor-kuchsifatlarini rivojlantirish masalalari ochib berilgan.

Ekspperimental guruhlarining ayol kursantlarining tajriba boshida ham, oxirida ham tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi keltirilgan. O‘quv jarayonida ayol kursantlarda tezkor-kuch sifatlari rivojlantirish bo‘yicha maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish shartlari qayd etildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, tahlil, vazifalar, kursant ayol, jismoniy fazilatlar, tezkor-kuch sifatlari, dinamika.

**FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER QUALITIES
OF FEMALE CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

Abstract. The article examines the features of the professional physical training of women cadets of operational forces, identified problems, in particular, the development of the qualities of high-speed forces in women cadets.

At the beginning of the experiment and at the end of the experiment, the dynamics of female activity indicators is given. The conditions for using a set of special exercises for the development of operational skills among female cadets in the educational process were noted.

Key words: physical education, analysis, tasks, female cadets, physical qualities, qualities of speed force, dynamics.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессиональной физической подготовки курсантов-женщин, выявлены проблемы, в частности, развитие у курсантов-женщин скоростно-силовых качеств.

В начале эксперимента и в конце эксперимента приводится динамика показателей женской активности. Отмечены условия использования в учебном процессе комплекса специальных упражнений по развитию у курсантов -женщин оперативных навыков.

Ключевые слова: физическая культура, анализ, задачи, курсанты -женщины, физические качества, скоростно-силовые качества, динамика.

KIRISH

Ichki ishlar boshqarmasi xodimining maxsus jismoniy tayyorgarligi huquqbuzarni jinoiy javobgarlikka tortish, jang san'ati va qamoqqa olishga qaratilgan tezkor va xizmat faoliyati uchun zarur bo'lgan aniq harakatlarni bajarishda namoyon bo'ladigan jismoniy fazilatlarni

rivojlantirishga qaratilgan. Jangovar sambo kurash usullarini bilish va ularni quroldan foydalanish mumkin bo'lmagan ekstremal sharoitlarda qo'llash qobiliyatiga alohida e'tibor berilishi kerak.

Bu so'nggi yillarda ichki ishlar organlarida ham, O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi akademiyasida ham soni sezilarli darajada oshgan ayol xodimlar uchun alohida ahamiyatga ega. Xotin-qizlar ichki ishlar organlarining turli bo'linmalarida xizmat qiladi, erkaklar bilan tengma-teng bevosita voqea joyiga boradigan tergov-tezkor guruhi tarkibiga kiradi. Binobarin, ularga kasbiy tayyorgarlik, jumladan, jismoniy tarbiya bo'yicha yuqori talablar qo'yiladi.

Jang san'atining turlarida tezkor-kuch tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega [Alekseev, Kutergin, Slavko 2009; Apalkov, Gorbatenko, Toropov 2013; Yegizaryan 1976; Zakaryaev 1982; Platonov 1980; Chumakov 1996]. Mushaklarning sezilarli sa'y-harakatlarini eng qisqa vaqt ichida amalga oshirish qobiliyati jangchiga hujumda dushmandan oldinga o'tishga, kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli bajarishga va qarshi usullarni o'z vaqtida qo'llashga imkon beradi, ya'ni u samarali faoliyatga aylanadi. Boshqacha qilib aytganda, natija asosan tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi.

ASOSIY QISM

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili [Zakaryaev 1982; Platonov 1980; Chumakov 1996] erkaklar uchun tezkor kuchtayyorlash masalalari etarlicha batafsil tavsiflanganligini ko'rsatdi. Xotin-qizlarni tayyorlashga kelsak, biz uchun mavjud bo'lgan adabiyotlarda bunday ma'lumotlar juda kam. Shuning uchun bu fazilatlariga ta'sir qilish vositalari va usullarini ishlab chiqish juda dolzarbdir. V.N. Platonov maxsus tezkor kuchfazilatlarining namoyon bo'lishi tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq deb hisoblaydi. Bunday holda, vosita ta'sirining tuzilishi mushak guruhlarining ishini va harakat amplitudasini, sport turi esa – o'ziga xosligi va engib o'tiladigan qarshilik miqdorini belgilaydi. Tezkor kuchsifatlarining namoyon bo'lishini tavsiflab, V.V. Kuznetsovning ta'kidlashicha, qarshilikni engib o'tishda mushaklarning kuchi maksimal (bu mashq uchun) tezlashishga olib keladigan hollarda tezkor kuchfazilatlarini namoyon bo'ladi [Kuznetsov 1975]. Bunday holda, kuch va tezlik mutlaq qiymatlarga etib bormaydi, lekin har doim engib o'tiladigan qarshilikdan kattaroqdir va – tezligi bu mashq uchun maksimaldir.

Bir qator tadqiqotlarda [Apalkov, Gorbatenko, Toropov 2013; Yegizaryan 1976; Ivlev 1980; Platonov 1980; Chumakov 1996] tezkor kuchfazilatlarining namoyon bo'lishi ham sportchining nerv-mushak harakatlarining yuqori konsentratsiyasiga va tananing funktsional imkoniyatlarini safarbar qilish qobiliyatiga bog'liqligini ta'kidlaydi. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar sportchining tanasining holatiga ta'sir qilishning turli yo'nalishlari bilan tavsiflanadi. Shuning uchun tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishining ta'siri ularning kompleksida qo'llaniladigan usullarning solishtirma og'irligi bilan chambarchas bog'liq. Tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga turli xil mintaqaviy va global ta'sir mashqlari ta'sir qilishi mumkin. Biroq, agar biz ma'lum bir sport turiga xos bo'lgan fazilatlarni rivojlantirish haqida gapiradigan bo'lsak, unda eng samaralisi nerv-mushak harakatlarining tabiati va tuzilishi jihatidan tanlangan sport turidagi harakatlarga o'xshash maxsus tanlangan mashqlardir. Shu bilan birga, tanlangan sport turining o'ziga xos fazilatlarini rivojlantirish va texnikasini takomillashtirishga maqsadli ta'sir ko'rsatish mumkin [Egizaryan 1976; Ivlev 1980; Platonov 1980].

Muayyan sport mashqlarining motor xususiyatlaridan kelib chiqqan holda mashg'ulot vositalarini tanlash zarurligi to'g'risidagi ushbu qoida sport texnikasining eng qimmatli yutuqlaridan biri bo'ldi [Egizaryan 1976; Zakaryaev 1982; Kuznetsov 1975; Chumakov 1996].

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida belgilovchi asosiy omillar aniqlandi.

tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanishini

Tezkor-kuch sifatlarining tuzilishi ikkita komponentni o'z ichiga oladi: kuch va tezlik. Sport ilmiy va uslubiy adabiyotlarida mushak kuchining vosita sifati sifatida bir nechta ta'riflari berilgan. Yu.v.ga ko'ra. Verxoshanskiy, «kush» tushunchasi vosita muammosini hal qiluvchi ixtiyoriy inson harakatlarining sifat xususiyatlaridan biri sifatida ishlatiladi [Verxoshanskiy 1977].

Insonda kuchning namoyon bo'lishi uning tanasining ko'plab morfologik va funktsional xususiyatlari bilan o'zaro bog'liq bo'lib, mushakning fiziologik diametriga, vaqt o'tishi bilan kuchlarning kontsentratsiyasi bilan bog'liq harakatni muvofiqlashtirishni yaxshilashga, tananing holatiga bog'liq. shuningdek, bir qator boshqa omillar.

Kuch qobiliyatini dinamik xususiyatlarini o'rganib chiqib, ko'plab mualliflar mushaklarning kuchini izotermik qisqarish sharoitida rivojlanadigan maksimal kuchlanish bilan aniqlash mumkinligiga ishonishadi. Shu bilan birga, V.M. Zatsiorskiy kuch qobiliyatlari turlarini haqiqiy kuch (statik kuch) va tezlik-kuch (dinamik va amortizatsiya kuchi) ga ajratadi [Zatsiorskiy 1982].

Insonning kuch qobiliyatini tavsiflash, Yu.V.Verxoshanskiyning ta'kidlashicha, sportchining turli xil sport harakatlarini amalga oshirish ikkita asosiy qobiliyatga asoslanadi: portlovchi kuch va kuch chidamliligi [Verxoshanskiy 1977].

S.f. Ionova tadqiqotida otishning asosiy bosqichi parametrlari va sambochilarning tezkor-kuch ko'rinishlari o'rtasidagi yuqori korrelyatsiyani ko'rsatadi, tuzilishi bo'yicha ushbu otishmaga o'xshash individual pozitsiyalarda [Ionova 1974]. Muallif jang san'atida texnik harakatlarni bajarishda sportchining tezkor kuch tayyorgarligi hal qiluvchi ahamiyatga ega degan xulosaga keldi. Tezlik komponentining xarakteristikasi harakatlarni tez bajarish qobiliyatida ifodalanadi, bu sportchining eng muhim fazilatlaridan biridir. Sport amaliyotida «tezlikta» tushunchasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: harakatlarning haqiqiy tezligi, ularning chastotasi va vosita reaksiyasining tezligi. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, reaksiya vaqti ko'pincha harakat tezligi bilan bog'liq emas, ya'ni tezkor reaksiyaga ega bo'lgan sportchi sekin harakat qilishi mumkin va aksincha.

Sportchilarni tezkor-kuch bilan tayyorlashda portlovchi kuchni rivojlantirish masalalari alohida o'rin tutadi. B.M. Rybalko va boshqalar sportni takomillashtirishning borishiga faol ta'sir ko'rsatish orqali (tegishli rejalashtirish va zarur o'quv vositalarini tanlash bilan) qisqa vaqt ichida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga erishish mumkinligini ko'rsatdi [Rybalko 1971]. Mashgulotning dastlabki bosqichlarida allaqachon tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish kerak, ularning ulushi kelajakda sezilarli darajada oshadi. Tezkor-kuchni tarbiyalash vositalari va usullarini tanlashda (portlash qobiliyatiga tanlab ta'sir qilish bilan) harakatning asosiy parametrlari va mushaklarning kuchlanish dinamikasiga mos kelishiga e'tibor qaratish lozim.

Ayol tanasining xususiyatlari erkaklarnikidan farqli ravishda o'quv jarayonini tashkil qilishni talab qiladi. Y.M. Kots ta'kidlaganidek, ayollar va erkaklardagi ko'rsatkichlarni taqqoslashda, birinchi navbatda, tana tarkibini hisobga olish kerak [Kots 1980, 1986]. Farqlar juda muhim. Erkaklarda mushak massasi tana vaznining taxminan 40% (o'rtacha 30 kg), ayollarda esa – taxminan 30% (o'rtacha taxminan 18 kg)ni tashkil qiladi. Shunday qilib, ham mutlaq, ham nisbiy ko'rsatkichlar bo'yicha ayollarning mushak massasi erkaklarnikiga qaraganda ancha past. Ayollarda yog 'to'qimalarining umumiy miqdori o'rtacha 25% ni, erkaklarda esa – tana vaznining

taxminan 15% ni tashkil qiladi. Musobaqa paytida yukning asosiy qismi o'z tana vaznining harakati bilan bog'liq, shuning uchun tanadagi ortiqcha yog' to'qimalari qo'shimcha yukni tashkil qiladi.

Tezkor-kuch fazilatlarini ma'lum darajada mushaklarning kuchiga bog'liq, ayniqsa tez harakatlar paytida namoyon bo'ladi. Agar maqsadli kuch mashqlari ta'sirida mushaklar kuchini (mashq bajarish) oshirish qobiliyati haqida gapiradigan bo'lsak, ayollarda bu erkaklarnikiga qaraganda nisbatan kamroq. Bu farq 16 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan davrda ko'proq seziladi [Krefft, Kann 1986; Kotz 1980, 1986].

Ayollarda kuch mashqlari erkaklarnikiga qaraganda yog' to'qimalarining qisqarishiga nisbatan ko'proq ta'sir qiladi va tana vazniga kamroq ta'sir qiladi va mushak massasini oshiradi.

Yuqoridagilar bilan bog'liq holda, ayol kursantlar uchun tezkor-kuch tayyorlash texnikasini ishlab chiqishda biz maksimal, maksimal yuklar bilan tezlik mashqlarini ishlab chiqishga e'tibor qaratdik va ko'proq dinamik kuch usuli va zarba usulidan foydalandik.

Tajribada ishtirok etayotgan ayol kursantlarning tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlanish darajasini aniqlash uchun tuzilgan testlar asosida nazorat sinovini o'tkazdik. Biz eksperimental guruhlarda tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlanish darajasini ikki marta aniqladik: tajribadan oldin va tajribadan keyin (jadval. 1, 2).

1-jadval. Eksperimental guruhlardagi ayol kursantlarning tajriba o'tkazishdan oldin nazorat sinovlari natijalarini qiyosiy tavsiflash

No	Nazorat sinovlari	Nazorat guruhi (n=10)	Tajriba guruhi (n=10)	Farqlarning ishonchliligi
1.	Maksimal tezlikda 30 soniyada, yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (son jixatdan)	$15,0 \pm 1,5$	$15,3 \pm 1,6$	0,83
2.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	$160,0 \pm 4,50$	$165,0 \pm 10,05$	1,20
3.	30 soniyada, chalqancha yotgan holatdan tanani ko'tarish (son jixatdan)	$15,2 \pm 0,8$	$16,6 \pm 1,1$	1,16
4.	Maksimal tezlikda 30kg yuk bilan 10 ta otirib-turish (cek.)	$6,3 \pm 0,2$	$6,8 \pm 1,0$	1,21
5.	Maksimal tezlikda 10 soniyada oldinga chalib yiqitish (son jixatdan)	$9,5 \pm 0,81$	$10,2 \pm 0,39$	1,19

Tajriba boshida ayol kursantlarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish natijalari to'g'risidagi ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan. Tajribadan oldin o'tkazilgan test natijalarini statistik ishlo'vdan so'ng, eksperimental guruhlarining ko'rsatkishlarida sezilarli farqlar aniqlanmadi (ahamiyat darajasi $P > 0,05$). Binobarin, tajribadan oldin eksperimental guruhlarda tezkor-kuchga tayyorgarlik darajasi bir xil edi. Eksperimental guruhlar rivojlanish darajasi bo'yicha teng tezkor-kuch tayyorgarligiga ega bo'lishdi. Tajribadan

so'ng eksperimental guruhlardagi yol kursantlar orasida tezkor-kuch qobiliyati ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval. Tajribadan so'ng eksperimental guruh kursantlari-qizlari test natijalarining qiyosiy tavsifi

№	Nazorat sinovlari	Nazorat guruhi (n=10)	Tajriba guruhi (n=10)	Farqlarning ishonchliligi
1.	Maksimal tezlikda 30 soniya, yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (son jixatdan)	$17,2 \pm 1,1$	$18,4 \pm 1,4$	2,13
2.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	$185,0 \pm 6,70$	$195,0 \pm 12,40$	2,20
3.	30 soniyada, chalqancha yotgan holatdan tanani ko'tarish (son jixatdan)	$19,2 \pm 1,5$	$20,6 \pm 1,4$	2,16
4.	Maksimal tezlikda 30kg yuk bilan 10 ta otirib-turish (cek.)	$9,4 \pm 0,7$	$8,3 \pm 1,4$	2,21
5.	Maksimal tezlikda 10 soniyada oldinga chalib yiqitish (son jixatdan)	$11,6 \pm 1,2$	$12,9 \pm 0,9$	2,33

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi akademiyasi ayol kursantlarining tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan biz ishlab chiqqan maxsus jismoniy mashqlar to'plamini o'z ichiga olgan pedagogik eksperiment o'tkazilgandan so'ng, sezilarli o'zgarishlar yuz berdi. tezlik-kuch sifatleri, tezlik va mushaklar kuchini rivojlantirishda. Tajribadan so'ng o'tkazilgan test natijalarini statistik ishlo'v natijasida muhimlik darajasidagi farqlarning ishonchliligi ($P < 0,05$) eksperimental guruh foydasiga aniqlandi.

Sportchilarni tezkor-kuch tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalar arsenali juda keng, faqat ular ayol kursantlar tanasining holatini hisobga olgan holda to'g'ri qo'llanilishi kerak (bir mashg'ulotda ham, butun mashg'ulotlar tsikli davomida): ularning tayyorgarlik darajasini, shuningdek, tananing individual xususiyatlarini hisobga olgan holda.

Bizning eksperimental mashqlar to'plamimiz quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi: optimal yuklanish intensivligi, qisqa muddat, optimal dam olish intervallari. Charchoqning birinchi belgilari paydo bo'lganda, ish to'xtaydigan shart ham kuzatildi. Mashqlarni bajarish jarayonida tezlikni pasaytirishga ham, vaqt o'tishi bilan tezlik to'sig'iga olib keladigan bir xil tezlikda takroriy takrorlashga ham yo'l qo'ymaslik tavsiya etilmaydi. Ushbu kompleksni markaziy asab tizimining optimal holati fonida o'quv jarayonining boshida berish yaxshiroqdir.

XULOSA

Shunday qilib, tadqiqot natijalarini sarhisob qilar ekanmiz, tajribali guruh ayollarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarning ijobiy dinamikasini ta'kidlash kerak. Bu ayol kursantlarda nerv tolalari va mushaklarni muvofiqlashtirish sezilarli darajada yaxshilanganligini xamda mushaklarning harakatlarini minimal vaqt ichida jamlash qobiliyati oshganligini ko'rsatadi.

REFERENCES

1. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2023). Features Of Preparation Of Runners For Middle And Long Distances, Cadets Studying In Academies Of The Mia Of The Republic Of Uzbekistan. *International Bulletin Of Applied Science And Technology*, 3(3).
2. Xudayberganov, O., & Xushmuxammadiyeva, M. D. (2023). The Role Of Physical Fitness In The Body Of Girls In A Short-Distance Runner 6-7 Grade Student. *Modern Science And Research*, 2(6), 786–791. Retrieved From.
3. Khudayberganov, O. (2024). Methodology Of Training To Overcome Common Obstacles. *Modern Science And Research*, 3(2), 1020–1026. Retrieved From.
4. Xudayberganov, O., & Xushmuxammadiyeva, M. (2023). The Effectiveness Of The Development Of Speed-Strength Qualities Of Short-Distance Runners In The Academy Of The Ministry Of Internal Affairs. *Modern Science And Research*, 2(6), 780–785. Retrieved From.
5. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2023). The Methodology For Using Reliable And Informative Tests In The Selection Of Football For Sports. *Research Focus*, 2(11)
6. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2024). O‘zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar Vazirligining Ta’lim Muassasalarida To‘siqlarini Yengib O‘Tish Bo‘Yicha Musobaqalarga Tayyorgarlik Ko‘rish Xususiyatlari. *Research Focus*, 3(9)
7. Khudayberganov Olimjon Komiljonovich (2025) Age-Related Dynamics Of Physical Training Indicators. «*Modern Science And Research*», 4(1) 448-455