

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGINING TA’LIM
MUASSASALARIDA TO‘SIQLARINI YENGIB O‘TISH BO‘YICHA
MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK KO‘RISH XUSUSIYATLARI**

Khudayberganov Olimjon Komiljonovich

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi Jangovar va jismoniy
tayorgarlik kafedrasida katta o'qituvchi-murabbiy, dotsent

E-mail: khudayberganov@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13772945>

Annotatsiya: Kursantlar jamoasini to'siqlar yo'lagini engib o'tish bo'yicha musobaqalarga tayyorlash bo'yicha o'quv jarayonining xususiyatlari ochib berilgan. Kursantlarni musobaqalarga tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha takliflar bildirildi. Harbiylashtirilgan va xizmat-amaliy sport turlari bo'limiga to'siqlar yo'lagini engib o'tishni kiritish taklif qilinmoqda, bu esa sezilarli darajada kursantlarning ekstremal sharoitlarda ishlashga jismoniy tayyorgarligi va ishonchligini oshirishni ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: to'siqlar yo'lagi, jismoniy sifatlar, ko'rsatkichlar, o'quv jarayoni, kasbga yo'naltirilgan amaliy jismoniy va jangovar tayyorgarlik, ko'nikma va malaka, salomatlik, kursantlar, jismoniy fazilatlar.

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО
ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации, особенности учебного процесса подготовки команды курсантов к соревнованиям по преодолению полосы препятствий. Высказывались предложения по совершенствованию подготовки курсантов к соревнованиям. Предлагается включить преодоление полосы препятствий в управление по военизированным и служебно-прикладным видам спорта, что позволит существенно обеспечить повышение физической подготовки и надежности курсантов к работе в экстремальных условиях.

Ключевые слова: полоса препятствий, физические качества, показатели, учебный процесс, профориентированная практическая физическая и боевая подготовка, навыки и умения, здоровье, курсанты, физические качества.

**FEATURES OF PREPARING FOR COMPETITIONS ON OVERCOMING
OBSTACLES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF
INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

Abstract: The article discusses issues of organization, features of the educational process of preparing a team of cadets for competitions to overcome an obstacle course. Proposals were made to improve the training of cadets for competitions. It is proposed to include overcoming the obstacle course in the department of paramilitary and service-applied sports, which will significantly improve the physical fitness and reliability of cadets to work in extreme conditions.

Keywords: obstacle course, physical qualities, indicators, educational process, career-oriented practical physical and combat training, skills and abilities, health, cadets, physical qualities.

KIRISH

Har bir IIO xodimi zamonaviy texnika va qurollarni yaxshi bilishi, har qanday jangovar vaziyatda mohirona harakat qilishi, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan, o'z kuchlarning maksimal samaradorligi va intensivligi bilan harakat qilishi kerak.

Mutaxassisligidan qat'iy nazar, to'siqlarni yengib o'tishga yaxshi tayyorgarlik ko'rgan xodimlar jismoniy tayyorgarlik, o'zini tuta bilish, huquqbuzar ustidan jismoniy va psixologik ustunlik hissi, doimiy faollik va xizmatning barcha bosqichlarida o'z funktsional vazifalarini sitqidildan bajarish bilan ajralib turadi.

ASOSIY QISM

Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbga tayyorlash jarayoni bu - xar-xil ekstrimal holatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, shu bilan birga fuqarolarning shaxsiy xavfsizligini ta'minlash uchun quyidagi ko'nikma va qobiliyatlarni rivojlantirish o'z ichiga oladi. Ushbu maqsadlar uchun kursantlarning jismoniy fazilatlarini - kuch, tezlik, egiluvchanlik, harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatini, umumiy va o'ziga xos chidamliligini rivojlantirish kerak. Bu vazifalarning barchasi, to'liq darajada "Umumqo'shin to'siqlar yo'lakhasida tartibbuzarni qo'lga olish xatti-harakatlari" nomli mashg'ulotda hal qilishga imkon beradi.



Kursantlarni to'siqlarni yengib o'tishga o'rgatish metodologiyasining mazmuni tahlili shuni ko'rsatadiki, nazorat mashqlarini bajarishda "an'anaviy" usuldan foydalanishi, bu esa faqat standart harakatlar

ko'nikmasini shakillantirishi. Kursantlarning jismoniy, jangovar va psixologik tayyorgarligini yanada oshirish maqsida, to'siqlarni yengib o'tishni o'rgatish jarayonida nostandart yelementlardan foydalanish yuqori samaradorlikga olib kelishi mumkinligi taxmin qilindi.

Tadqiqot 2023 yil sentyabrdan 2024 yil yanvar oyigacha O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar vazirligi Akademiyasi sport majmuasida o'tkazildi.

Eksperimental dastur Akademiya 3-o'quv kursi kursantlari uchun to'siqlarni yengib o'tish uchun o'quv jarayonining sifati jismoniy va jangovar tayyorgarlikning turli shakllarini oqilona birlashtirish va jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalaridan foydalangan holda tizimli bo'lishi sharti bilan ta'minlanishi mumkin degan gipotezaga asoslangan yedi.

Tadqiqotda ishtirok yetish uchun 22 kursantdan iborat nazorat 310-o'quv guruhi va 22 kursantdan iborat eksperimental 319- o'quv guruhi tanlandi.

Nazorat va eksperimental guruhlar jismoniy va jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlari namunaviy va eksperimental o'quv dasturlariga muvofiq o'tkazildi. Shunga ko'ra, eksperimentda ishtirok etgan kursantlarning kun tartibi, o'quv jarayon va moddiy baza bir xil edi.

Dastlab, nazorat va eksperimental guruhlarining barcha kursantlari jismoniy va kasbiy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, funktsional holat bo'yicha IIV ning buyrug'i asosida sinovdan o'tkazildi.

Tajribaning dastlabki davrida eksperimental va nazorat guruhlar kursantlarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funktsional holati deyarli bir xil edi va sezilarli farqlarga ega emas edi.

Rejalashtirilgan (80 daqiqa) va mustaqil tayyorgarlik (40 daqiqa) barcha mashg'ulotlar Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrası professor - o'qituvchilari tomonidan bir xil olib borildi.

Ikkala guruhda ham davomat taxminan bir xil 73% -75% teng edi.

Nazorat guruhiga kiruvchi kursantlar uchun o'quv mashg'ulotlar tasdiqlangan o'quv dasturiga muvofiq o'tkazildi.

Umumiy ball	baxo	vaqt	ball	vaqt	ball	vaqt	ball
15	3	2.25	5	2.20	5	2.15	5
21	4	2.20	7	2.15	7	2.10	7
30	5	2.15	10	2.10	10	2.05	10

Eksperimental guruhda, nazorat guruhidan farqli o'laroq, "To'siqlarni yengib o'tish" mavzusini o'rganish uchun soatlar soni o'zgartirildi. Mashg'ulotlarning mazmuni, an'anaviy dasturdan farqli o'laroq, jismoniy zo'riqishdan keyin, zirhli himoya vositalarida: yugurish, emaklash, qo'l jangi va kurash usullari texnikasini bajarish mashqlari qo'shildi.

Ertalabki badan tarbiya vaqtida eksperimental guruhda haftasiga 3 marotaba (to'siqlarni yengib o'tish uchun 30 daqiqagacha) qo'shimcha vaqt ajratilgan.

№	Eksperimental 319-gurux Familyasi va ismi	to'siqlarni yengib o'tish	
		natija	baho
1	Abdirashidov D.M.	2.02	5
2	Abdullayev R.T.	2.15	5
3	Abdullayev Sh. X.	2.25	3
4	Abdurasulov Sh.R.	2.10	4
5	Allanazarov A.I.	2.00	5
6	Ahmadjonov I.I.	2.12	4
7	Ahmadoyev A.A.	2.05	5
8	Boltaboyev A.F.	2.25	3
9	Valiyev B.B.	2.28	3
10	G'ulomov B.N.	2.04	5
11	Xudoyberdiyev A.A.	2.02	5
12	Qo'ldoshev F.B.	2.28	3
13	Mahmudov J.Sh.	2.14	4
14	Musayeva Sh.I.	2.40	4
15	Nagimov R.D.	2.25	3
16	Olimjonov A.L.	2.01	5
17	Ravshanov A.M.	2.12	4
18	Raimov T.Sh.	2.10	4
19	Sagdulloyev A.A.	2.04	5
20	Sayfiyev X.X.	2.20	3
21	To'libayev M.A.	2.24	3
22	Usmonova Yu.U.	2.50	3

Guruhlar bo'yicha umumiy ko'rsatkich

№	Guruh turi	"2"	"3"	"4"	"5"
1	Nazorat	3	9	5	5
2	Eksperimental	-	8	6	8

XULOSA

An'anaviy usullarga nisbatan, tadbiq etilgan yangi metodika jiddiy jismoniy zo'riqish fonida kursantlarni to'siqlar yo'lagida mashqlardan foydalanish samaradorligi aniqlandi. Kursantlarning to'siqlarni yengishga tayyorgarligini oshirish uchun qo'shimcha mashqlardan foydalangan holda zo'riqish sharoitida (qo'l jangi, kurash va qurollangan raqibga qarshi ximoya) usullarni shaxsiy zirhli himoya kiyimida harakatlar texnikasini to'g'ri bajarishga erishilgan.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги 394-сон қонуни – Lex.uz.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йилнинг 20 январдаги “Ички ишлар органларини халқчил профессионал тузилмага айлантириш ва аҳоли билан янада яқин ҳамкорликда ишлашга йўналтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги №10-сон қарори.
3. Yunusova Yu.M. Theory and methods of physical culture: Textbook. - T., 2007.
4. Salamov R.S. Physical education and methodology, vol. 1, 2. T.: ITA-press. 2018-296 pp.
5. Khudaiberganov O. K. Features of preparation of runners for middle and long distances, cadets studying in academies of the mia of the republic of Uzbekistan, vol. 3, Issue 3, March 2023-308 pp.
6. Кочкаров А.А. Совершенствование общей и специальной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД Республики Узбекистан: Монография. – Академия МВД Республики Узбекистан. – Ташкент, 2023. – 141 с.
7. Khudaiberganov O. K. Features of preparation of runners for middle and long distances, cadets studying in Academies of the MIA of the Republic of Uzbekistan. IBAST <https://doi.org/10.5281/zenodo.7758691>