



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



Институт повышения квалификации Министерства внутренних дел Республики Узбекистан Старший преподаватель цикла боевой подготовки
Ж.Р.Равшанов

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Тел: 98-307-96-51

Аннотация

Рассматривается педагогическая основа физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Подготовка высококвалифицированных кадров для МВД Республики Узбекистан требует значительных усилий по формированию и развитию физических навыков у каждого сотрудника правоохранительных органов. Особенно данные навыки требуются в ситуациях, которые относят к разряду нестандартных: вооруженные конфликты, чрезвычайные ситуации. В зависимости от условий профессиональной деятельности сотруднику ОВД могут понадобиться различные умения и навыки.

Ключевые слова: сотрудники ОВД, педагогическая технология, физическая подготовка, вооруженные конфликты, чрезвычайные ситуации.

Annotation

Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning pedagogik asoslari yoritilgan. O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi uchun yuqori malakali kadrlarni tayyorlash har bir xodimda jismoniy sifat va ko'nikmalarni shakllantirish hamda rivojlantirishni talab etadi. Ayniqsa, ushbu ko'nikmalar qurolli to'qnashuvlar va favqulodda vaziyatlar kabi nstandart sharoitlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Kasbiy faoliyat sharoitlaridan kelib chiqib, ichki ishlar organlari xodimlaridan turli jismoniy malaka va ko'nikmalarga ega bo'lish talab etiladi.

Kalit so'zlar: ichki ishlar organlari xodimlari, pedagogik texnologiya, jismoniy tayyorgarlik, qurolli to'qnashuvlar, favqulodda vaziyatlar, kasbiy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, maxsus ko'nikmalar.

The pedagogical foundations of physical training for employees of the internal affairs bodies are being considered. The training of highly qualified personnel for the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan requires significant efforts aimed at developing and improving the physical skills of every law enforcement officer. These skills are especially important in situations classified as non-standard, such as armed conflicts and emergency situations. Depending on the conditions of professional activity, an officer of the internal affairs bodies may need a variety of abilities and practical skills.

Keywords: police officers, pedagogical technology, physical training, armed conflicts, emergencies

Цель исследования: изучение педагогических основ физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и определение эффективных педагогических технологий, способствующих формированию профессионально значимых физических качеств и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей в различных условиях профессиональной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, изучение нормативно-правовых документов, сравнительный анализ, педагогическое наблюдение, обобщение и систематизация научных данных.

Задачами исследования являются изучение теоретических основ физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, анализ роли педагогических технологий в процессе их профессиональной подготовки, определение требований к уровню физической подготовленности в современных условиях служебной деятельности, выявление эффективных методов и средств развития профессионально значимых физических качеств, а также разработка рекомендаций по совершенствованию системы физической подготовки сотрудников ОВД.

В настоящее время для решения задач, стоящих перед сотрудниками ОВД они должны знать основания применения физической силы и уметь ее правильно использовать [1, ст. 21-22]. В соответствии с этими требованиями, во

всех образовательных учреждениях МВД Республики Узбекистан происходит обучение, которое регламентируется законами и ведомственными нормативными правовыми актами.

Однако мы понимаем, что для качественного обучения необходимо выработать единообразные стандартизированные педагогические технологии, включающие способы, методы и приемы, передачи знаний от преподавателя к каждому сотруднику ОВД. К передаче знаний преподавателем должны предъявляться определенные требования, при отсутствии способности преподавателя к подобной передаче он не будет допущен к занятиям.

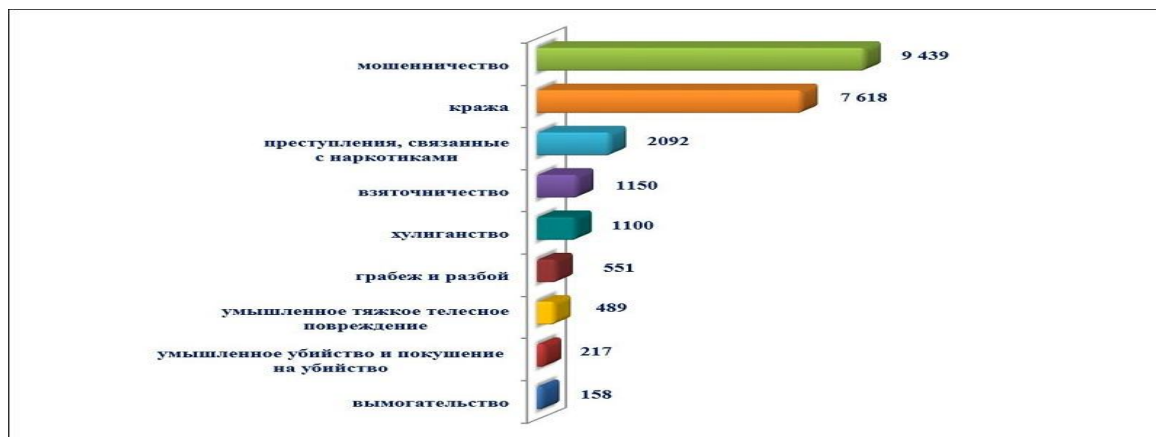
Закономерно считается, что сотрудник, прошедший специальную подготовку, «должен быть в хорошей физической форме, уметь применять боевые приемы борьбы и огнестрельного оружия» [1, с. 21]. Как видно из анализа статистических данных [2], опубликованных на сайте STAT.UZ «Анализ преступлений по видам зарегистрированных в Узбекистане», отраженных в рис. 1, большое количество преступлений занимают требующие физических усилий при раскрытии и задержании. Хотя мы понимаем, что преступность в большинстве своем переходит на новый качественный уровень, и преступления совершаются все чаще с помощью информационно-телекоммуникационных технологий, однако, задержание лица, совершившего преступный



акт, осуществляется с применением физической силы, особенно по преступлениям,

связанным с посягательством на личность и собственность

Рисунок-1



Однако в современных условиях педагогические технологии обучения личного состава не всегда соответствуют ситуациям чрезвычайного характера и вооружённых конфликтов. Недостаток практических навыков вполне оправдан, теоретические знания о действиях в специальных условиях не могут полностью подготовить сотрудника ОВД к реальным ситуациям. Поэтому выходом из сложившейся проблемы может быть внедрение в учебный процесс максимально приближённых к особым условиям практических занятий, позволяющих оптимизировать обучение. Также, необходимо обратить внимание и на методические условия. Каждая организация педагогической подготовки проводится в несколько этапов. В среднем ученые выделяют:

Правовое обеспечение, которое выражено в разъяснении нормативно-правовой базы организации физической подготовки, в том числе в особых условиях - вооружённый конфликт, чрезвычайные ситуации. Важным является обращение внимания личного состава ОВД на отличительные особенности ситуаций, в которых применяется физическая сила. Таким образом, преподаватель должен обратить внимание на необходимость проведения комплексного анализа ситуаций: психологических, уголовно-правовых, криминологических.

Теоретическая подготовка включает в себя объяснение основ физической подготовки, преподаватель должен обратить внимание каждого сотрудника ОВД на физиологические особенности организма, технику выполнения приемов.

Практическую подготовку составляют различные приемы, способы и методы, которые каждый преподаватель выбирает самостоятельно исходя из различных факторов:

темы занятия, собственных компетенций, материальной оснащенности. Как показывает практика, некоторые формы проведения занятий демонстрируют большую действенность. «Применение игровых технологий в образовательном процессе раскрывает психологические и творческие механизмы у обучаемых, обеспечивая активность, реалистичность, ответственность на занятиях, а также определяет и утверждает профессиональную готовность к выполнению служебного долга будущего сотрудника ОВД» [3, с. 360].

Правильным будет использование «метода критических ситуаций и метода ситуационного моделирования». Правильным тактическим ходом будет создание ролевой ситуации, которая основана на анализе реальности, с которой может столкнуться сотрудник правоохранительных органов. В условиях интерактивного обучения возможно создать ситуации, где несколько обучающихся могут выполнять различные роли, что позволяет индивидуально подходить к подготовке каждого сотрудника, выявить его сильные и слабые стороны, а также закрепить навыки работы как в команде, так и в одиночку. Обучающийся в условиях ограниченных ресурсов (времени, сил) опирается на теоретические знания, принимает тактические решения, которые на его взгляд наиболее эффективно должны решить возникшую оперативную ситуацию [4].

Одним из важных особенностей подобного вида обучения являются имитационные действия, которые помогают каждому сотруднику поменяться местами с любым человеком и, следовательно, примерить на себя различные поведенческие модели. Данные действия способствуют выработке навыка



быстрого анализа реальной ситуации и принятию наиболее эффективного решения. Реализация программы подобного занятия возможна во всех образовательных учреждениях МВД Республики Узбекистан, но это может потребовать высокой материальной оснащенности в виде специально подготовленной базы и хорошей методической организации.

Стоит отметить, что наиболее эффективным считается начинать физическую подготовку одиночно, постепенно вырабатывая навыки слаживания функциональной группы, при этом преподавателями должно поощряться использование различных макетов: холодного и огнестрельного оружия, страйкбольного, пейнтбольного и пневматического оборудования, средств бронезащиты и активной обороны, имитационных средств – «средства имитации взрыва, поража и холостые патроны», в разное время суток и время года [3, с. 362].

Отдельное внимание заслуживает организация проведения занятия. Практические занятия должны проводиться посредством не менее двух преподавателей, с обязательным делением взводов на подгруппы. Причем лучше использовать наблюдение за группой или человеком, выполняющим задания, для анализа его действий и возможности выработки собственной стратегии решения проблемы. В последующем для понимания эффективности выбранных методов обучения, а также для отслеживания прогресса знаний личного состава должны быть использованы формы контроля знаний: текущий, предварительный и промежуточный.

Педагогические технологии представляют собой совокупность методов, приемов и средств, объединенных общей целью и направленных на достижение определенных педагогических результатов. Использование педагогических технологий в физической подготовке позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, оптимизировать нагрузку, сократить сроки подготовки, а также улучшить качество подготовки.

Традиционные педагогические технологии, основанные на преимущественно репродуктивном обучении, уже не в полной мере отвечают современным требованиям. Необходимы новые подходы к физической подготовке, которые бы учитывали индивидуальные особенности каждого сотрудника, его психофизиологические возможности.

Педагогическая технология - это система последовательных действий педагога,

направленных на достижение образовательных целей с использованием оптимального набора методов, форм и средств обучения.

Педагогическая технология в спорте - это совокупность методов, приемов и средств, объединенных общей целью и направленных на достижение определенных спортивных результатов. Она представляет собой систему целенаправленных действий тренера, обеспечивающих оптимальный процесс подготовки спортсмена с использованием современных методов и средств обучения и воспитания.

Существует множество классификаций педагогических технологий. Наиболее распространенной является классификация по уровню применения [5, 6]:

Общедидактические технологии - это технологии, которые могут быть использованы при обучении и воспитании в любой области. К ним относятся, например, проблемное обучение, модульное обучение, проектная деятельность.

Предметные технологии - это технологии, которые используются при обучении и воспитании в конкретной области знаний. К ним относятся, например, технологии обучения физике, технологии обучения математике, технологии обучения истории.

Локальные технологии - это технологии, которые используются при обучении и воспитании в рамках конкретного учебного предмета или темы. К ним относятся, например, технологии проведения урока, технологии проведения лабораторной работы, технологии проведения семинара.

Важно отметить, что применение педагогических технологий на разных этапах физической подготовки сотрудников должно быть взаимосвязано и последовательно.

Таким образом, педагогическая технология занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел включает в себя различные формы, способы и средства, направленные на выработку у личного состава навыков в действиях в различных условиях, в целях решения задач, стоящих перед ОВД в настоящее время. Наиболее эффективно показывает себя создание ролевых моделей, наиболее приближенных к реальным условиям прохождения службы. Представляется, что к проведению данных занятий должны быть привлечены специалисты, имеющие боевой опыт. Данные исследования, на наш взгляд, совершенствуют педагогические технологии при обучении физической подготовке сотрудников и делают ее более практически



направленной, совершенствуют ее методическую и материальную базы, внедряют современные педагогические технологии и методики.

Кроме этого, в современном спорте педагогические технологии играют важную роль в подготовке спортсменов. Они позволяют повысить эффективность тренировочного процесса, оптимизировать нагрузку, сократить сроки подготовки, а также улучшить качество подготовки спортсменов.

Использованная литература:

1. Закон Республики Узбекистан от 16 сентября 2016 года №-407 «Об органах внутренних дел»;
2. Национальный комитет Республики Узбекистан по статистике/ Анализ преступлений по видам зарегистрированных в Узбекистане/ <https://stat.uz/ru/press-tsentr/novosti-goskomstata/11242-o-zbekiston-hududida-ro-yxatga-olingan-jinoyatlarning-turlari-bo-yicha-tahlil-2>
3. Старцев А.М. К вопросу о методах и средствах методики специальной подготовки в условиях полигонной базы в образовательных учреждениях МВД России / А. М. Старцев // Вестник экономической безопасности. 2020. № 1. С. 359–364.
4. Носов С. А. Роль физической подготовки

среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и подготовка их к предстоящей профессиональной деятельности сотрудника полиции / [С. А. Носов и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022, № 3. Т. 4. С. 105–109.

5. Палий, В. И. Анализ педагогических технологий в спортивной деятельности / В. И. Палий, С. А. Носков, Е. П. Хмелева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 февраля 2013 года / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — С. 204–206. — EDN UFGPWV.

6. Бахтимова, Н. Г. Роль психолого-педагогического сопровождения спортсмена / Н. Г. Бахтимова // Актуальные вопросы современной науки и образования: Сборник статей XXI Международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Пенза, 27 июля 2022 года. Том Часть 2. — Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2022. — С. 171–173. — EDN WHLLWK.



Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

B. T. Toshpo'latov

Farg'ona, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email. Bahtiyor2525@mail.ru
Tel+998 97 336 17 71

OG'IR ATLETIKACHILARDA ZAMONAVIY YUKLAMA MONITORINGI ASOSIDA TEXNIK BARQARORLIKNI OSHIRISH

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы повышения технической устойчивости тяжелоатлетов на основе современного мониторинга тренировочной нагрузки. Исследование направлено на оптимизацию траектории штанги, направления силового импульса и точности выполнения движений. В работе применялись методы педагогического наблюдения, биомеханического анализа, видеоанализа и математико-статистической обработки данных. Результаты эксперимента показали, что индивидуализированный мониторинг нагрузки позволяет снизить количество технических ошибок на 18% и повысить спортивные результаты в среднем на 11–14%. Полученные данные подтверждают эффективность научно обоснованной организации тренировочного процесса.

Ключевые слова : тяжелая атлетика, техническое выполнение, силовой импульс, координация движений, эффективность подготовки.

Annotation

Mazkur maqolada og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot sportchilarning shtanga trayektoriyasi, kuch impulsining yo'nalishi hamda harakat aniqligi ko'rsatkichlarini optimallashtirishga qaratilgan. Ish jarayonida pedagogik kuzatuv, biomekanik tahlil, videoanaliz va matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Tajriba natijalari individuallashtirilgan yuklama monitoringi texnik xatolarni 18% ga kamaytirishi va sport natijalarini o'rtacha 11–14% ga oshirishini ko'rsatdi. Olingan natijalar zamonaviy ilmiy yondashuv asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish yuqori sport samaradorligini ta'minlashini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, texnik ijro, kuch impulsi, harakat muvofiqligi, tayyorgarlik samaradorligi.

This article examines the scientific and methodological foundations for improving technical stability in weightlifters through modern training load monitoring. The study focuses on optimizing barbell trajectory, force impulse direction, and movement accuracy. Pedagogical observation, biomechanical analysis, video analysis, and mathematical-statistical methods were applied in the research process. The experimental results demonstrated that individualized load monitoring reduced technical errors by 18% and improved performance outcomes by 11–14%. The findings confirm that scientifically grounded training organization significantly enhances competitive performance.

Keyword: weightlifting, technical execution, strength impulse, movement coordination, training efficiency.