

**OLIIY HARBIY TA'LIM MUASSASALARI KURSANT VA
TINGLOVCHILARNING JISMONIY VA JANGOVAR
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING
TADQIQOT USULLARI**

Mirzakulov Akram Gafurjanovich

IIV Akademiyasi jangovar va jismoniy

Tayyorgarlik kafedrasida katta o'qituvchisi

p.f.b.f.d. (PhD) dotsent

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy mashqlar organizmda kechadigan fiziologik jarayonlarni kuchaytiradi. Kasallarni jismoniy mashqlar bilan shugullanishi reja asosida jismoniy mashqlar bajarish yordamida organizm umumiy holatini yaxshilash, kasalliklar tufayli buzilgan faoliyatlarni tiklash, organizm ichki himoya kuchlarini o'rnatish, harakat va iroda sifatlarini rivojlantirishni ta'minlashga qaratilgan. Davolash mashg'ulotlari shifokor yoki mutaxassis nazoratida tashkil etilishi kerak.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, usullar, tadqiqot, fiziologiya, jismoniy mashqlar, kuch, tezlik, kursant, harakat, funktsiya.

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ И БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ВЫСШИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Мирзакулов Акрам Гафуржанович

Старший преподаватель кафедры Боевой и физической

подготовка МВД Академии Республики Узбекистан

доктор философии по педагогическим наукам (PhD) доцент

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: упражнения усиливают физиологические процессы, протекающие в организме. Привлечение больных к занятиям физическими упражнениями направлено на улучшение общего состояния организма с помощью выполнения физических упражнений по плану, восстановление деятельности, нарушенной болезнями, повышение внутренних защитных сил организма, обеспечение развития двигательных и волевых качеств. Лечебные упражнения должны быть организованы под наблюдением врача или специалиста.

Ключевые слова: физкультура, методы, исследования, физиология, упражнения, сила, скорость, курсант, движение, функция.

**SCIENTIFIC RESEARCH METHODS FOR IMPROVING THE PHYSICAL
AND COMBAT TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF
HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Mirzakulov Akram Gafurzhanovich

Senior lecturer at the Department of Combat and Physical

Training of the Ministry of Internal Affairs of the

Academy of the Republic of Uzbekistan

Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD),

Associate Professor

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Abstract: exercise enhances the physiological processes taking place in the body. The involvement of patients in physical exercises is aimed at improving the general condition of the body by performing physical exercises according to plan, restoring activities disrupted by diseases, increasing the internal defenses of the body, ensuring the development of motor and volitional qualities. Therapeutic exercises should be organized under the supervision of a doctor or specialist.

Keywords: physical education, methods, research, physiology, exercises, strength, speed, cadet, movement, function.

Jismoniy madaniyat tadbirlarining shakllari va funksiyalari: Jismoniy tarbiya insonlar turmush faoliyatining barcha jabhalariga o'z ta'sirini ko'rsata oladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar bilan bir qatorda aholining bu tadbirlarga ahamiyati yo'q qismi ham jismoniy tarbiya va sport sohasi yangiliklaridan boxabar bo'lib boradilar. Ayniqsa mamlakatda sport turlari bo'yicha olamshumul hodisalar, jahon birinchiliklari yoki olimpiada o'yinlari o'tkazilsa, yoshu qari musobaqalar muxlislariga aylanadilar. Jismoniy madaniyat mamlakatlar va xalqlar orasida ommaviylashib borishi bilan jamiyatning ajib bir tadbirlari sirasidan bo'lib kelmoqda. Jismoniy madaniyatning ahamiyati va mohiyatini tushunishda, jamiyatda uning tutgan o'rni, asosiy shakllari va funksiyalarini o'rganish kerak.

Jismoniy madaniyat funksiyalari: jismoniy madaniyat inson jismoniy tarbiyasi va sog'ligini mustahkamlash bilan bir qatorda jamiyat hayotining barcha sohalarida o'z ta'sirini ko'rsatadi. Jismoniy madaniyat umummadaniy va maxsus funksiyalarni amalga oshiradi.

Jismoniy madaniyatning umummadaniy funksiyalari:

- Ma'naviy funksiyasi;
- Iqtisodiy funksiyasi;
- Maroqli dam olish funksiyasi;
- Ma'rifiy funksiyasi.

Ma'naviy tarbiya funksiyalari inson ma'naviy dunyoqarashlarini kengaytirish qaratilgan. Inson organizmiga jismoniy madaniyat yurak qon tomir, asab, tayanch harakat apparati tizimi faoliyatini takomillashtirish bilan birga uning fikrlash, idrok qilish, xotira, diqqat xulq atvori va odob axloq sifatlarini tarbiyalashni ham amalga oshiradi. Jismoniy mashqlarni o'rganish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, sport maxoratlarini o'rtirishda, mexnatsevarlik, qat'iyatlilik, iroda sifatleri bilan bir qatorda jasurlik, diqqat va tafakkur, xotira namoyon qilish kerak bo'ladi. Demak to'g'ri tashkil etilgan va muntazam olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari insonning shaxs sifatlarini va ruhiy xususiyatlarini rivojlantirishga asos bo'la oladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda estetik dunyoqarashlari, oddiy insonlarga nisbatan ancha takomillashgan darajada bo'ladi. Chunki ularning turmush tarzi va hayot faoliyatida olib boradigan harakat faoliyati ancha kelishgan va ko'rkam bo'ladi. Jismoniy madaniyat shug'ullanuvchilar xulqi va axloqiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari asosida jamiyatning odob axloq mezonlari turadi. Shunga qaramay jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida bir biriga zid xislatlar xudbinlik yoki jamoatchilik, mexribonlik va qaxrlilik, vijdonlilik va vijdonsizlik kabi jixatlar ham shakllanishi mumkin.

Iqtisodiy funksiyasi: jismoniy madaniyat bir tomondan xalq xo'jaligining bir sohasi bo'lib, rivojlanish uchun moliyaviy sarf harajatlar talab etadi. Ikkinchi tomondan esa, moddiy foyda keltiradigan sohaligi va unga investisiya kiritish ancha foydali ekanligini ko'pchilik yaxshi biladi.

Jismoniy madaniyatning iqtisodiy ahamiyati quyidagicha ta'riflanadi:

— Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilarning mexnat samaradorligi 3-5% ko'p bo'ladi;

— YUqumli va shamollash kasalliklar bilan og'rish, ishlab chiqarish va turmushdagi jaroxatlanishlar 2-3 marta kam uchraydi;

— Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jixozlari va anjomlari ishlab chiqarish korxonalarida mexnat bilan ta'minlanish darajasi iqtisodiyotga muhim ta'sir ko'rsatadi;

— Pullik xizmatlar ko'rsatish, sport inshootlari va jixozlarni ijaraga berish, sog'lomlashtirish markazlar, fitnes klublar, trenajer zallari, suzish xavzalari faoliyati iqtisodiy unum keltiradi;

— Xalqar musobaqalar, ommaviy sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini o'tkazish;

— Musobaqalarni ommaviy axborot vositalarida yoritish va tarnslyasiyalar;

— Reklama, targ'ibot va tashviqot ishlari.

Maroqli dam olish funksiyasi. Har bir odam ish vaqtidan so'ng dam olishi kerak. Dam olish jarayonlari maroqli bo'lishi uchun ma'naviy va jismoniy rivojlanish, bilim va dunyoqarashlarini kengaytirish tadbirlarida ishtirok etiladi. jismoniy tarbiya va

sport bilan ba‘zi odamlar sevib shug‘ullanadilar, yana bir hil odamlar vaqti vaqti bilan jismoniy mashqlar va sog‘lomlashtirish tadbirlari bilan shug‘ullanadilar. Yana bir toifa insonlar umuman jismoniy tarbiya va sportni bekorchilik deb qabul qiladilar va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanmaydilar.

Dam olish jarayonlarida jismoniy tarbiya tadbirlari quyidagi yo‘nalishlarda tashkil etiladi:

— Insonlarning xar xil qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy harakatlarga bo‘lgan ehtiyojlarni qondirish, organizm sog‘ligini mustaxkamlash hamda madaniy dam olish va muloqot qilish.

-Jismoniy tarbiya va sportga oid adabiyotlarni o‘qish, ko‘rsatuvlar, eshittirishlar, kino va video fil‘mlar, internet materiallari namoyishini tamosha qilish, sport musobaqalar va sport tadbirlarida muxlis sifatida ishtirok etish. Bunday dam olish shakllari jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanish kabi organizmga foyda keltira olmasada, ishonning ma‘naviy dunyo qarashini kengaytirishga ruhiy madaniy dam olishga yordam beradi. Vaqtni bekordan o‘tkazish hisoblanmaydi.

Ma‘rifiy funksiyasi. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishda jismoniy harakatlarning organizmga sog‘lomlashtiruvchi ta‘sirlari, organlar faoliyatining takomillashuvi, jismoniy fazilatlarni rivojlanib borishi xaqida nazariy va amaliy bilimlar shakllanadi. Sport amaliyoti va musobaqalar jarayonlarida sportchilar o‘zining imkoniyat darajalarini baholash va tahlil etishga o‘rganadilar. Shuning natijasida sportchilar o‘zlarining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirib borib dunyo rekordlarini o‘rnatishga erishadilar.

Jismoniy madaniyatning maxsus funksiyalari:

Jismoniy tarbiya funksiyasi;

Sog‘lomlashtiruvchi funksiyasi;

Musobaqalashish funksiyasi.

Jismoniy tarbiya funksiyasi. Jamiyat jismoniy tarbiya vositalari yordamida xalqni jismoniy madaniyat qadriyatlari ruhida tarbiyalashga intiladi. Moddiy va ma‘naviy qadriyatlar inson jismoniy madaniyatga bog‘liq ravishda turmush tarzi olib borganda, hayot faoliyatini tashkil etganda o‘z qadr qimmatiga ega bo‘ladi. Bu jarayonlar insonga ham jamiyatga ham katta foyda keltiradi.

Sog‘lomlashtirish funksiyasi. Jismoniy faollik inson organizmini rivojlantirish va hayot faoliyatini tashkil etish mezon bo‘lib hisoblanadi. Inson tug‘ma ravishda jismoniy harakatlarga ehtiyoj sezadi. Harakat faoliyati inson uchun havo, suv va ozuqaday zarur. Ilmiy tadqiqotlar muskullardan kelayotgan impul‘slar organlar faoliyatini boshqarishi va kuchaytirishini isbotlagan. Shuning uchun to‘g‘ri tashkil etilgan va muntazam olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jismoniy harakat

malaka va ko'nikmalarni egallash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bilan birga organizm barcha tizimlari va organlari faoliyatini takomillashtiradi.

Organizmni jismoniy tarbiya vositalari yordamida sog'lomlashtirish jarayonlari faqat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish evaziga emas balki, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar ta'sirida ham amalga oshadi. Organizmni chiniqtirish, to'g'ri ovqatlanish, sokin uyqu va yaxshi dam olish, shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish bilan birga jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish sog'likni mustaxkamlashga, ishchanlik qobiliyatini ortirishga va uzoq umr ko'rishga zamin yaratadi.

Musobaqalashish funksiyasi. Zamonaviy sport turlarining ko'plab shakllari faol harakat usullaridan iborat. Bunday sport turdari jismoniy madaniyatning asosini tashkil etadi. Sport turlarining muhim jihati ularda bellashuvlarning mavjudligi. Bellashuvlar sportchilarning o'z maxoratlarini muntazam ortirib borishlarini, sport natijalarini yangilab turishlarini, sportda maksimal natijalarga intilishlarini talab etadi. Sport mashg'ulotlari bellashuvlarsiz jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga, sog'likni mustahkamlashga, aqliy va jismoniy charchoqlarni bartaraf etishga yoki madaniy hordiq chiqarishga qaratilgan o'yinlar va jismoniy tarbiya shakllariga aylanib qoladi. sport mashg'ulotlarining vazifasi esa inson barcha imkoniyatlarini takomillashtirish, sportda yuksak natijalarga erishishga yo'naltirilgan.

Sport musobaqalarida har bir ishtirokchining maqsadi birinchi yoki g'olib bo'lish. Musobaqalardagi bellashuv jarayonlari sportchilardan barcha imkoniyatlarni, iroda, sport maxoratlarini maksimal darajada namoyon qilishni talab etadi. Peshqadam bo'lish sportning bosh shiori bo'lib, shuning uchun sportning ommaviylashuvi, birinchilikka intilish, olimpiada rekordlari, jahon va qit'a rekordlarini muntazam yangilanib borishi, xalqaro musobaqalar ishtirokchilari sonini ortib borishi kuzailmoqda.

Jismoniy madaniyat xalqlar o'rtasida ommaviylashib borishi natijasida ko'plab funksiyalarni ham amalga oshiradi: kommunikativ funksiyasi – sportchilar, muxlislarning o'zaro hamkorligi va muloqotini ta'minlash: axborot ulashish funksiyasi – ommaviy sport tadbirlari, o'zaro hamkorliklarda inson organizmini yanada takomillashtirish bo'yicha, jismoniy tarbiya va sportga oid yangiliklarni almashinish: mezonlar funksiyasi – jismoniy tayyorgarlikni, sport maxoratini baholashning zamonaviy me'yorlari va mezonlari, testlarini ishlab chiqish.

Jismoniy madaniyat shakllari: insonlarning kasbiy va hayot faoliyati jarayonlarida vujudga keladigan ko'plab ehtiyojlarini qondirishning jismoniy tarbiyaga oid sohalarini jismoniy madaniyat shakllari deb atash mumkin.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning asosiy shakllari:

1. Jismoniy tarbiya: ta'lim tizimida tashkil etiladigan jismoniy madaniyat tadbirlarining shakllari.

2. Kasbiy amaliy jismoniy tarbiya: ta'lim tizimida o'quvchi talabalarni kasbiy faoliyatiga tayyorlash jarayonlari.

3. Ishlab chiqarish jismoniy madaniyati: ishchi xodimlarning sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonlari.

4. sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat: kun davomida, dam olish jarayonlari va tibbiyotda qo'llaniladigan jismoniy tarbiya shakllari.

Jismoniy tarbiya. Jismoniy madaniyatning muhim shakllaridan biri jismoniy tarbiya hisoblanadi. Jismoniy tarbiya ta'lim tizimining barcha bosqichlarida majburiy ta'lim sifatida kiritilgan. Jamiyatda jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishi o'quvchi talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini o'rnatish hamda jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim va tarbiya jarayonlarini tashkil etishga qaratilgan. Boshqacha qilib aytganda kelajakda sog'lom va jismoniy barkamol insonlar, mutaxassislar tayyorlash uchun asosiy jismoniy tayyorgarliklarni tashkil etish maqsad qilib belgilangan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, (2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. PEDAGOGS, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. PEDAGOGS, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. PEDAGOGS, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. Miasto Przyszłości, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS , Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)

7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. PEDAGOGS, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. PEDAGOGS, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. PEDAGOGS, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. SCHOLAR, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. PEDAGOGS, 70(1), 101-105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>