

**ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СЛУШАТЕЛЕЙ ИНСТИТУТА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ**

Тураев Фаррух Хаким угли

*Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
farruxtorayev555@gmail.com*

Аннотация: Статья посвящена исследованию физической готовности слушателей института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан. В работе проводился сравнительный анализ двух групп слушателей, проходивших занятия по физической подготовке различными методиками. Используя корреляционный анализ и тестирование по параметрам: бег на 100 метров, подтягивания на турнике и бег на 3000 метров, были выявлены значимые различия в физической готовности. Результаты позволили оценить эффективность применяемых методик и предложить рекомендации по их совершенствованию.

Ключевые слова: физическая подготовка, исследование, методики, корреляционный анализ, т-тест, бег, подтягивания.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI IIV MALAKA OSHIRISH INSTITUTI
TINGLOVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI:
TAYYORGARLIK USLUBLARINING QIYOSIY TAHLILI**

To‘rayev Farrux Hakim o‘g‘li

*O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti
Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi
farruxtorayev555@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqola O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti tinglovchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha turli metodikalar asosida mashg‘ulot o‘tgan ikki guruh tinglovchilarining natijalari solishtirma tahlil qilindi. Bunda 100 metrga yugurish, turnikda tortilish va 3000 metrga yugurish kabi ko‘rsatkichlar asosida test sinovlari hamda korrelyatsion tahlil o‘tkazildi. Olingan natijalar qo‘llanilgan metodikalar samaradorligini baholash va ularni takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

Kalit soʻzlar: jismoniy tayyorgarlik, tadqiqot, metodikalar, korrelyatsion tahlil, t-test, yugurish, tortilish.

**PHYSICAL READINESS OF THE LISTENERS QUALIFICATION
DEVELOPMENT INSTITUTE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF
THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN: COMPARATIVE ANALYSIS OF
PREPARATION METHODS**

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of

Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: The article is dedicated to the study of the physical fitness of students at the Institute for Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan. The work conducted a comparative analysis of two groups of students who completed physical education classes using different methods. Using correlation analysis and testing by parameters: 100-meter running, pull-ups on a horizontal bar, and 3000-meter running, significant differences in physical fitness were revealed. The results made it possible to assess the effectiveness of the applied methods and propose recommendations for their improvement.

Keywords: physical training, research, methods, correlation analysis, t-test, running, pull-ups.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая готовность сотрудников органов внутренних дел является важным аспектом их профессиональной подготовки. В условиях современных вызовов и угроз, которые стоят перед правоохранительными органами, необходимо обеспечить высокий уровень физической подготовки кадров.

В соответствии с постановлением Президента Республики Узбекистан ПП-№10 от 20 января 2023 года «О дополнительных мерах по преобразованию органов внутренних дел в народную профессиональную структуру и ориентированию их работы на более тесное взаимодействие с населением» где подчёркивается важность создания непрерывной системы повышения уровня боевой и физической подготовки личного состава органов внутренних дел, исходя из особенностей сферы обеспечения общественной безопасности и борьбы с преступностью, осуществление ее оценки на основе новых критериев. Данное постановление акцентирует внимание на необходимости внедрения

современных методик физической подготовки, направленных на развитие необходимых навыков для выполнения служебных обязанностей.

Кроме того, в рамках стратегии развития Республики Узбекистан до 2030 года подчеркивается необходимость создания эффективной системы подготовки кадров в правоохранительных органах, что включает в себя как профессиональную, так и физическую подготовку. Президент страны отмечает, что «только физически подготовленные и морально устойчивые сотрудники способны обеспечить безопасность и правопорядок в обществе».

Приказы МВД Республики Узбекистан также акцентируют внимание на важности физической подготовки сотрудников, устанавливая четкие требования и стандарты для прохождения курсов повышения квалификации. Это свидетельствует о системном подходе к формированию кадрового состава, способного эффективно реагировать на вызовы времени.

В данной статье рассматривается эффективность различных методик физической подготовки слушателей курсов института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан и их влияние на общий уровень физической готовности.

Участники исследования. В исследовании участвовали 60 слушателей, разделенных на две группы по 30 человек. Первая группа проходила занятия по традиционной методике физической подготовки, в то время как вторая группа использовала инновационные подходы.

Традиционные методы физической подготовки включают в себя:

Классические силовые тренировки: упражнения с использованием свободных весов и тренажеров, направленные на развитие основных групп мышц.

Кардионагрузки: бег, плавание, велоспорт, фокусирующиеся на выносливости.

Специальные упражнения для органов внутренних дел: такие как отжимания, подтягивания и приседания, которые являются основными тестами для оценки физической готовности.

Стандартные подходы к тренировкам: фиксированное расписание и повторяющиеся занятия без значительных изменений в методике.

Инновационные методы физической подготовки включают в себя: Функциональные тренировки: упражнения, имитирующие реальные движения, которые могут встретиться на службе, с использованием собственного веса и специализированного оборудования.

Высокоинтенсивный интервальный тренинг (НИТ): сочетание коротких, интенсивных упражнений с периодами отдыха, что способствует быстрому улучшению силы и выносливости.

Кроссфит: тренировки, объединяющие элементы различных видов спорта, направленные на развитие всех физических качеств.

Использование современных технологий: фитнес-трекеры и приложения для мониторинга физической активности, которые помогают в индивидуализации тренировочного процесса.

Для анализа результатов использовался корреляционный анализ, а также t-тест Стьюдента для оценки значимости различий между группами.

Результаты тестирования

Параметр	Группа 1 (традиционная методика)	Группа 2 (инновационная методика)
Бег на 100 метров (с)	14.5 ± 1.2	13.2 ± 1.1
Подтягивания (кол-во)	8.5 ± 1.5	12.0 ± 1.3
Бег на 3000 метров (мин)	12:30 ± 1:00	11:15 ± 0:50

Корреляционный анализ

Корреляционный анализ показал значимую взаимосвязь между результатами тестов в обеих группах. Наиболее высокие корреляции были зафиксированы между показателями бега на 100 метров и подтягиваний ($r = 0.85$) для группы 2, что указывает на эффективность инновационной методики в развитии силы и скорости.

Результаты t-теста показали статистически значимые различия между двумя группами по всем тестируемым параметрам ($p < 0.05$), что подтверждает эффективность инновационной методики физической подготовки.

Результаты исследования демонстрируют, что слушатели, проходившие занятия по инновационной методике, показали лучшие результаты по всем тестам. Это может быть связано с более разнообразным и динамичным подходом к физической подготовке, который включает элементы функциональных тренировок и современные трендовые методики.

Рекомендуется интегрировать инновационные методики в учебные планы курсов повышения квалификации, что позволит не только повысить уровень физической готовности, но и улучшить общее качество подготовки сотрудников. Также важно проводить регулярный мониторинг физической подготовленности слушателей для своевременной коррекции программ тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая готовность сотрудников органов внутренних дел имеет решающее значение для их профессиональной деятельности. Результаты данного исследования подтверждают необходимость внедрения инновационных методик в программу физической подготовки слушателей института повышения

квалификации МВД Республики Узбекистан. Это не только повысит уровень физической готовности, но и улучшит качество исполнения служебных обязанностей, что в конечном итоге будет способствовать обеспечению безопасности и правопорядка в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановлением Президента Республики Узбекистан ПП-№10 от 20 января 2023 года «О дополнительных мерах по преобразованию органов внутренних дел в народную профессиональную структуру и ориентированию их работы на более тесное взаимодействие с населением».
2. Ковалев С.П. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: современные подходы и методы. Москва, 2019.
3. Петров И.С. «Эффективность функциональных тренировок в физической подготовке». // Журнал спортивных наук, 2020. 3(2), 45-58.
4. Сидоров А.В. «Методические рекомендации по физической подготовке в МВД». // Научный вестник МВД России, 2021. 4(1), 12-25.
5. Муллаев Р. «Современные тенденции в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов». // Научный журнал МВД Республики Узбекистан, 2022. 2(1), 30-40.
6. Громов Д.Н. «Инновационные методы физической подготовки: опыт и практика». // Физическая культура и спорт, 2021. 5(3), 20-35.