

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

ABDUAZIMOV SABIRJON UTKUROVICH

OLIV HARBIY TA'LIM MUASSASALARIDA KURSANTLARNI
JISMONIY VA HARBIY-AMALIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH

13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya
AVTOREFERATI

Chirchiq – 2024

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doktor philosphy (PhD) on
pedagogical sciences**

Abduazimov Sabirjon Utkurovich

Oliy harbiy ta’lim muassasalarida kursantlarni jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligini takomillashtirish.....5

Абдуазимов Сабиржон Уткурович

Совершенствование физической и военно-прикладной подготовленности курсантов в высших военных учреждениях.....25

Abduazimov Sabirjon Utkurovich

Improving the physical and military-applied preparedness of cadets in higher military institutions.....49

E’lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works.....53

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

ABDUAZIMOV SABIRJON UTKUROVICH

OLIV HARBIY TA'LIM MUASSASALARIDA KURSANTLARNI
JISMONIY VA HARBIY-AMALIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya
AVTOREFERATI

Chirchiq – 2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiya mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida V2023.4.(PhD).Ped.6714 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyumi)) Ilmiy kengash vab-sahifasining www.uzdjtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www.ziynet.uz.) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Ishtayev Dilshod Ravshanbekovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent

Rasmiy opponenlar:

Kochkarov Atabek Axmatvayevich
pedagogika fanlar doktori (DSc), dotsent
Xasanov Axadjon Tursunovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), dotsent

Yetakchi tashkilot:

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 202_-yil “_” _____ soat ____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurgchilar ko‘chasi, 15-uy, Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. (O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat saroyi” 3-qavat kichik majlislar zali),

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan), (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19- uy. Tel: (0-370) 717-17-79,717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil “_” _____ kuni tarqatildi
(2024-yil“_” _____ da _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, p.f.d., professor

X.X.Qurbonov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash ilmiy kotibi,
p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadaboyev

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash qoshidagi ilmiy
seminar raisi p.f.d. (DSc), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi))

Dissertasiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda so‘ngi yillarda harbiy siyosiy vaziyatlarning keskin o‘zgarib borayotganligi har bir harbiy xizmatchining yuqori vatanparvarlik, maxsus bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishni talab qilmoqda. Bu esa kursantlarning harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha vosita va usullarni jangovar mashg‘ulot jarayonlariga kiritish orqali strategik rejalarni ishlab chiqish talabini qo‘ymoqda. Xususan, jismoniy tayyorgarlik – jangovar tayyorgarlikning asosi sifatida jangovar vazifalarni bajarishda jismonan tayyor bo‘lishga qaratilmoqda. Qurolli kuchlar tizimida professional jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlik tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, harbiy xizmatchilarning muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatiga obyektiv tayyorlanishiga hissa qo‘shmoqda. Bundan kelib chiqadiki, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini mutaxassis sifatida shakllantirish, shuningdek, ularning jismoniy va harbiy tayyorgarligini oshirish samaradorligi dolzarbdir.

Jahonda rivojlangan davlatlar Qurolli Kuchlarida amalga oshirilayotgan islohotlar, milliy va xalqaro xavfsizlikni ta‘minlash nuqtai nazaridan, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi lokal janglarda g‘alabaning asosiy mezon bo‘lib xizmat qilishini bugungi kunda har bir harbiy xizmatchi anglab yetishini ko‘rsatmoqda. Harbiy kursantlarni jismoniy tayyorgarligi, jangovarlik qobiliyatlari hamda maxsus tayyorgarligini oshirish asosida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish kursantlarning jismoniy tayyorgarlik tizimida harbiy xizmatchilarga bo‘lgan talablarni va ushbu tizimlarning jismoniy tayyorgarlik tizimi bilan muvofiqlikda amalga oshirilmoqda. Shu sababdan kursantlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarlik mashg‘ulotlar metodikasini takomillashtirish zaruratini ko‘rsatmoqda.

Respublikamizda harbiy xizmatchilarning kuchli axloqiy-ruhiy irodasini, jismoniy va turli qiyinchiliklarni yengib o‘tish sifatlarini shakllantiruvchi, har qanday jangda, potensial dushman bilan yakkama-yakka jang qilishiga qarshilik ko‘rsatish uchun harbiy xizmatchining jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirib borish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Mamlakatimizning mudofaa qobiliyatini yanada mustahkamlash, Qurolli Kuchlarning jangovar shayligi hamda jangovar qobiliyatini oshirish, qo‘shinlarni zamonaviy qurol-aslaha turlari va harbiy texnika bilan qayta jihozlash, harbiy kadrlar tayyorlash, harbiy xizmatchilarni ijtimoiy himoya qilish, shuningdek, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini takomillashtirish”¹ vazifasi belgilab berilgan. Rivojlangan davlatlar jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratishda real holatdagi jangovar harakatlar tajribasi, jangchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashish talab etilmoqda. Shu jihatdan ham Oliy harbiy ta‘lim muassasalari kursantlarini jismoniy

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 24-yanvardagi PQ-2738-son “O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarini isloh qilish va yanada rivojlantirish vazifalarini amalga oshirish bo‘yicha chora-tadbirlar dasturi to‘g‘risida”gi Qarori.

va harbiy – amaliy tayyorgarligini takomillashtirish asosida harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligini oshirish dolzarb vazifalardan hisoblanmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 24-yanvardagi PQ-2738-son “O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarini isloh qilish va yanada rivojlantirish vazifalarini amalga oshirish bo‘yicha chora-tadbirlar dasturi to‘g‘risida”gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 29-iyundagi, 266-son “O‘zbekiston Respublikasi oliy harbiy ta’lim muassasalarida o‘qishga nomzodlarni saralab olish va qabul qilish, kursantlarni o‘qishdan chetlashtirish va qayta tiklash tartibi to‘g‘risidagi nizomga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qarori hamda mazkur sohaga doir boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi. O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida jismoniy tayyorgarlik o‘z vazifalarini jismoniy tayyorgarlik jarayonida eng to‘liq amalga oshiradi – harbiy-amaliy faoliyat xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladigan maqsadli, nazorat qilinadigan jismoniy takomillashtirish jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur dissertatsiya tadqiqoti O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasining I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlar doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Mamalakatimizda oliy harbiy ta’lim muassaslari kursantlarining harbiy amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha yetarli darajada ahamiyat berilmagan, olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining barchasi A.A.Atashayhev, A.T.Hasanov, A.A.Kochkarov, R.A.Matchanov, A.G.Mirzakulov kursantlarining maxsus va jangovar tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan².

Mustaqil davlatlari hamdo‘sligi olimlarining ilmiy tadqiqotlarida kursantlar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ishlar kursantlarning jismoniy tayyorgarligini harbiy ta’lim nazariyasi va amaliyotida muammoning ushbu jihatiga yetarlicha ochib berilmaganligini ko‘rsatadi. A.A.Volkov, A.M.Bukachev, V.N.Utenko, V.A.Shyogolev, G.N.Blaxin, V.P.Sushenko, V.V.Ryavchuk, G.Dmitriev, B.V.Endaksev, Sh.A.Kerimov³ kabi olimlar mahalliy olimlar o‘z ilmiy

² Atashayhev A.A. Jangovor-jismoniy tayyorgarlik. Darslik 2016.-350 b.; Хасанов А.Т. Чақириккача ҳарбий таълим факультети талабаларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги педагогик технологияси. педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD). док. Дисс. Автореферати. // Хасанов Ахаджон Турсунович. Ч, 2018. – 63 б.; Кочкаров А.А. Технология профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД Республики Узбекистан. DSc диссертацияси. Чирчиқ, 2022. - 180 с.; Matchanov R.A. IIV akademiyasi kursantlarida tezkor-kuch sifatlarini jangovor sambo maxsus mashqlari yordamida takomillashtirish.(PhD) dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. - 56 b.; Mirzakulov A.G. Krossfit vosita va usullari yordamida kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. - 58 b.

³ Волков А.А. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел в период первоначального обучения / А.А. Волков: автореф. дис. канд. пед. наук: -Тула, 1999.-24 с.; Букачев А.М. Организация и проведение

ishlarida jismoniy tayyorgarligi jarayonini tashkil etish va boshqarish muammosini nazariy jihatdan ishlab chiqish darajasiga o'rganishgan.

Dunyoning rivojlangan mamlakatlari olimlari P.M.Ribisi, S.Stanard, H.Tate, G.Glassman, T.J.Cooper, M. M.Smith, A.J.Sommer, B.E.Starkoff va S.T.Devorlar⁴ kursantlarning jismoniy tayyorgarligi holatini o'rganish, jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida kursantlarni jangovar tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Yuqorida keltirilgan fikr mulohazalarni umumlashtirgan holda bugungi dunyoda ro'y berayotgan harbiy ziddiyatlarning ko'payib borayotganligi harbiy xizmatchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan kursantlarda jangovar tayyorgarlik ko'rsatkichlarini pasayishiga olib keladi. Shu boisdan, kursantlarning harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda kursantlarning jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlari hisobga olinmaganligi mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilab beradi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2020-2024 yillarga mo'ljallangan ilmiy tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasiga kiritilgan mavzusidagi ilmiy – tadqiqotlar doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi tizimidagi oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali kursantlarining jismoniy tayyorgarligi holatini o'rganish asosida jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashg'ulotlar klasterini ishlab chiqish;

kursantlarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash asosida maxsus jismoniy, jangovar va harbiy – amaliy tayyorgarliklarini oshiruvchi kunlik va haftalik mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish;

harbiy oliy ta'lim muassasalari kursantlarning psixologik holatini aniqlash

военно-спортивных игр в процессе подготовки курсантов военно-физкультурного вуза / А.М. Букачев: автореф. дис.канд. пед. наук: -С.-Пб., 1999. - 24 с.; Утенко В.Н., Шёголев В.А., Дмитриев Г.Г., Блахин Г.Н., Сушенко В.П., Рявчук В.В. Физическая подготовка иностранных армий. - СПб., 2007. – С.243-277.; Дмитриев Г.Г., Эндаксов Б.В., Керимов Ш.А. Физическая подготовка военнослужащих армий ведущих стран мира к выполнению задач в необычных боевых и климатических условиях // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2012. - С. 42-47.

⁴ Ribisi P.M. Diurnal variation in exercise prescription. *Medicine and Science in Sports*. – 1989. – Vol. 9 (1). – P. 68. Stanard S. Physical ability testing. *Law and Order, USA*. – 1994. – Vol. 14 (8). – P. 22–23.; Tate H. Fatigue, Stress and Physical Conditional. *Law and Order, USA*. – 1999. – Vol. 9. – P. 72–76. Greg Glassman. First-class CrossFit coach. 2002.: 292.b; Troy Dodson. The whole truth about crossfit. 2010.: - P.10.; Cooper, T. J. Crossfit training for law enforcement. *CrossFit Journal Article*. – 2007. – N 61. – P. 7.; Smith M. M., Sommer A. J., Starkoff B. E., Devor S. T. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2013. – N 27 (11). – P. 3159–3172.

asosida jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi maxsus mashqlar majmuasini takomillashtirish;

kursantlarning jismoniy (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) va maxsus harakat tayyorgarliklarini (to'siqlar yo'lagini yengib o'tish, qurol va qurolsiz bajariladigan harakatlar, tog' tayyorgarligi) oshiruvchi mashqlar dasturini takomillashtirish asosida kursantlarning jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi oshganligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida O'zbekiston Respublikasi Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarlik o'quv mashg'ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini O'zbekiston Respublikasi Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tuzilishi va mazmuni tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, sohaga oid meyoriy-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik testlash, pedagogik tadqiqot, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining harbiy-amaliy tayyorgarligini oshirish uchun talab etiladigan jismoniy tayyorgarlik nazorat mashqlarni darajasi bo'yicha vositalar (qo'l jangi amallarini maxsus kompleksi – brusda qo'llarni bukib yozish va turnikda ko'tarilib aylanish kabi) klasterini ishlab chiqish hisobiga maxsus harakat ko'rsatkichlari oshirilgan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining funksional holatini nazorat qilish uchun jismoniy tayyorgarlik jarayonida to'siqlar tagidan emaklab, suniy va tabiiy to'siqlarni yengib o'tish hamda tog' tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar (tevarak atrof ko'rinishi cheklangan sharoitlarda tugunlarni bog'lash kabi) kompleksini qo'llash hisobiga jismoniy va maxsus tayyorgarliklarini oshiruvchi mashg'ulot yuklamalar optimallashtirilgan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining psixologik holatini aniqlash uchun ruhiy holati bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan yetakchi sifatlarni (suvga sakrashda jasorat va juratlilik-qatiyatlilik Erdola testi kabi) rivojlantirish hisobiga murakkab vaziyatlarda o'zini boshqara olish imkoniyatlari oshirilgan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining jangovar tayyorgarligini oshirish uchun jismoniy va jangovar tayyorgarliklarini oshirishga qaratilgan "Harbiy majmuaviy mashqlar" mashg'ulot kompleksi turli vaziyatlarda jangovar harakatlarni (to'siqlar yo'lagini yengib o'tish va ommaviy qirg'in qurollaridan himoyalani kabi) o'zlashtirish hisobiga takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish orqali jangovar tayyorgarligini oshiruvchi mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan ilmiy tavsiyalar (O'zbekiston Respublikasi mudofaa vazirining 2020-yil 7-maydagi 333 – sonli buyrug'i) mudofaa vazirligi tizimidagi barcha oliy harbiy ta'lim muassasalarining amaliy mashg'ulotlarida qo'llanilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotlardan olingan natijalarning ishonchliligi nazariy va uslubiy baza, ilmiy tadqiqotning ketma-ketligi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar nazariyasi uslubiyati sohasidagi vatanimiz va chet el olimlari, shuningdek, amaliyotchi murabbiylarning fikrlariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi va o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, olingan natijalarning matematik-statistik tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati kursantlar tomonidan musobaqalarda qo'llaniladigan hamda g'alaba keltirgan texnik harakatlarini o'rganish va shu texnik usullar asosida ishlab chiqilgan dasturni kursantlarning mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etish asosida umumqo'shin kursantlar tomonidan bellashuvlarni olib borishning ilmiy mohiyati ochib berilgan hamda mazkur olingan ma'lumotlar sport nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati umumqo'shin kursantlar tomonidan qo'llaniladigan asosiy texnik usullar, musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik harakatlar va umumqo'shin kursantlarning individual xususiyatlari aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar texnologiyasini ishlab chiqish va me'yorlash hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning jismoniy va harbiy – amaliy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan tajribalar asosida:

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining harbiy-amaliy tayyorgarligini oshirish uchun talab etiladigan jismoniy tayyorgarlik nazorat mashqlarni darajasi bo'yicha vositalar (qo'l jangi amallarini maxsus kompleksi – brusda qo'llarni bukib yozish va turnikda ko'tarilib aylanish kabi) klasterini ishlab chiqish bo'yicha takliflar Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini shakllantirishda jismoniy mashqlardan tuzilgan harakatlar samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan dasturi ta'lim jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2023-yil 4-dekabrda 15/268-sonli dalolatnomasi). Natijada tadqiqot yakunida tajriba guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 15% ga yaxshilangan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining funksional holatini nazorat qilish uchun jismoniy tayyorgarlik jarayonida to'siqlar tagidan emaklab, suniy va tabiiy to'siqlarni yengib o'tish hamda tog' tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar (tevarak atrof ko'rinishi cheklangan sharoitlarda tugunlarni bog'lash kabi) kompleksini qo'llash hisobiga jismoniy va maxsus tayyorgarliklarini oshiruvchi

mashg'ulot yuklamalar optimalashtiri bo'yicha takliflar Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarlik mashg'ulotlarida tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2023-yil 4-dekabrda 15/268-sonli dalolatnomasi). Natijada kursantlarning harbiy-amaliy tayyorgarligi 14% ga oshganligi aniqlangan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining psixologik holatini aniqlash uchun ruhiy holati bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan yetakchi sifatlarni (suvga sakrashda jasorat va juratlilik-qatiyatlilik Erdola testi kabi) rivojlantirish hisobiga murakkab vaziyatlarda o'zini boshqara olish imkoniyatlari tayyorgarlik mashg'ulotlarida tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2023-yil 4-dekabrda 15/268-sonli dalolatnomasi). Natijada tajriba guruhi kursantlarining bajariladigan harakatlarini bajarish uchun sarflangan vaqt ko'rsatkichlari 16 % ga oshganligi aniqlangan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining jangovar tayyorgarligini oshirish uchun jismoniy va jangovar tayyorgarliklarini oshirishga qaratilgan "Harbiy majmuaviy mashqlar" mashg'ulot kompleksi turli vaziyatlarda jangovar harakatlarni (to'siqlar yo'lagini yengib o'tish va ommaviy qirg'in qurollaridan himoyalash kabi) o'zlashtirish ko'rsatkichlarini oshirishda mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2023-yil 4-dekabrda 15/268-sonli dalolatnomasi). Natijada kursantlarning jismoniy tayyorgarligi 19 % ga jangovar tayyorgarligi 17 % ga, harbiy-amaliy tayyorgarligi 16 % ga oshganligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro 4 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy jurnallarida 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, to'rtta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Ish 133 sahifali matn, 18 ta rasm, 24 ta jadval va 2 ta joriy qilinganlik dalolatnomalaridan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati asoslangan, dissertatsiyaning mavzusi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar tahlili va muammoning o'rganganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek obyekt, predmeti aniqlangan. Tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchliligi, nazariy va amaliy ahamiyati tadqiqot natijalarining joriy qilinishi, respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi asoslanib, ishning tuzilishi borasida ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **"O'zbekiston respublikasi qurolli kuchlari kursantlarining jismoniy tayyorgarligini tashkillashtirish bo'yicha adabiyotlar**

tahlili” deb nomlangan birinchi bobida jismoniy tayyorgarlikni tuzilish nazariy asoslari ko‘rib chiqilgan va Oliy harbiy ta’lim kursantlarining jismoniy harbiy-amaliy tayyorgarligi tahlili amalga oshirilgan. O‘zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlar Akademiyasi kursantlarini jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarliklarini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga jangovar texnik tayyorgarlik asoslarini o‘zlashtirish kursantlarda o‘ziga ishonch, jasorat va stress omillariga qarshilik ko‘rsatishga yordam beradi. Kursantlarning jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligi harakat qobiliyatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinasion qobilyatlar), rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Organizmning funksional imkoniyatlari, shuningdek kursantlarning faoliyat turini hisobga olgan holda ko‘nikma va malakalarni shakllantirish bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

Olib borilgan tadqiqotlarning aksariyatida ta’kidlashicha, shiddatli aqliy mehnat qoida tariqasida, sog‘liq va umumiy qarshilikka tahdid soladigan vosita faolligining pasayishiga olib keladi. Bir qator tadqiqotchilar umumta’lim maktablari bitiruvchilari, o‘rta maxsus o‘quv yurtlarining bo‘lajak talabalari va turli oliy o‘quv yurtlari talabalari o‘rtasida jismoniy tayyorgarlikning nihoyatda past darajada ekanligini, katta yoshda ularning jismoniy sifatleri rivojlanishining sekinlashishini qayd etganlar (G.L.Grozovskiy, Ye.N.Disko, Ye.M.Yakush)

O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi tassarufidagi oliy harbiy ta’lim muassasalari kursantlarini jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlardan foydalanish tajribasi ochib berilgan. Jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarlikning turli jihatlariga bag‘ishlangan adabiyot manbalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ko‘pchilik tadqiqotlar kursantlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlikni harbiy-amaliy tayyorgarlik bilan birga olib borish bo‘yicha tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmaganligi, bu esa uni samaradorligini oshirish maqsadida olib borilgan kursantlarning harbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligi vazifalarini asoslash uchun yangi pedagogik yondashuv bo‘yicha takliflar yoritilgan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va tashkil etilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida qo‘llanilgan tadqiqot usullari, asosiy pedagogik tajribani tashkil etish va o‘tkazish xususiyatlari, bajarilgan ishlarining ketma-ketligi va tuzilishi, har bir usulning qisqacha mazmuni hamda foydalanish bo‘yicha tavsiyalar batafsil bayon etilgan,

Oliy harbiy ta’lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha tadqiqotlar 2021-yildan 2024-yilgacha uchta boschiqda o‘tkazilgan.

Birinchi bosqichda (2021-2022 yy.) O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi tasarrufidagi oliy harbiy ta’lim muassasalari kursantlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy uslubiy ishlar hamda kursantlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan dasturlar tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqichda (2022-2023 yy.) kursantlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun daslabki tadqiqotlar o‘tkazildi. Shuningdek kursantlarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha maxsus mashqlar majmuasi

takomillashtirildi. Ushbu bosqichda quyidagi vazifalar hal qilindi: o‘rganilayotgan muammoning mohiyatiga yondashuvni oydinlashtirish; kursatlarning jismoniy tayyorgarligi mazmuniga ta’sir etuvchi muhim omillarni aniqlash va asoslash amalga oshirildi.

Uchinchi bosqichda (2023-2024 yy.) kursantlar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan tadqiqot metodikasi hamda mashqlar majmuasi jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llanildi va samaradorligi tadqiqotlarda asoslandi.

Dissertatsiyaning “**Kursantlarning jismoniy, jangovar va harbiy-amaliy tayyorgarligini takomillashtirish**” deb nomlangan uchinchi bobida kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, kursantlarning jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligini oshirish, kursantlar jismoniy va harbiy–amaliy tayyorgarligini rivojlantirish vositalari va usullari, jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashg‘ulotlar dasturi ishlab chiqilgan, kursantlarning jismoniy tayyorgarligining dastlabki ko‘rsatkichlarining harbiy-amaliy tayyorgarlik talablariga muvofiqligi tahlili keltirilgan.

Kursantlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus chidamliligi bo‘yicha dastlabki tadqiqotlar o‘tkazildi. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida tajriba va nazorat guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligini aniqlash uchun 5 ta mashq tanlab olindi. Tajriba va nazorat guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko‘rsatkichlari. 10x10 metr masofaga makkisimon yugurish mashqida tajriba guruhi 25,49±3,21, nazorat guruhi 25,32±3,29 natija, 100 metrga yugurish mashqida nazorat guruhi 18,58±2,71, tajriba guruhi 18,14±2,72 natija ko‘rsatdi. 3 kilometrga yugurishda nazorat guruhi 12,88±1,75, tajriba guruhi 12,64±1,77 natija ko‘rsatdi. Turnikda tortilish nazorat guruhi 13,13±1,91, tajriba guruhi 12,96±1,94 natija ko‘rsatdi. Turnikda ko‘tarilib, aylanish mashqini bajarishda nazorat guruhi 12,08±1,64, tajriba guruhi esa 12,33±1,72 natijalar qayd etdi (1-jadvalga qarang).

1- jadval

Nazorat va tajriba guruhi kursantlarining umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlari (tajriba boshida)

Nazorat mashqlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
10x10 m. ga makkisimon yugurish, soniya.	25,49	3,21	12,59	25,32	3,29	12,99	0,18	>0,05
100 metrga yugurish, soniya	18,58	2,71	14,58	18,14	2,72	14,99	0,56	>0,05
3000 m.ga yugurish, daqiqa.soniya	12,88	1,75	13,59	12,64	1,77	13,97	0,47	>0,05
Turnikda tortilish, marta	13,13	1,91	14,58	12,96	1,94	14,97	0,30	>0,05
Turnikda ko‘tarilib aylanish, marta	12,08	1,64	13,57	12,33	1,72	13,95	0,52	>0,05

Kursantlarning harbiy – amaliy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha tavsiyalarni ishlab chiqishga individual yondashuv, shuningdek, turli tayyorgarlik darajasiga ega kursantlarga taklif qilinadigan jismoniy faoliyat shiddati hisobga olindi. Jismoniy faoliyatning tavsiya etilgan ko‘rsatkichlari va qiymatlari asosida turli darajadagi mashqlarni jismoniy tarbiya va sport tajribasiga ega bo‘lgan kursantlar uchun individual dasturlar ishlab chiqilgan. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar uzoq masofalarni bosib o‘tish uchun shaxsiy tarkibda chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlashtirilgan harakatning muhimligini tasdiqlaydi. Shaxsiy tarkibning zamonaviy jangovar va to‘satdan o‘tish sharoitida harakat qilishga tayyorligi uni tayyorlash vositalari va usullari bilan belgilanadi. Kursantlardan turli releflarda piyoda tez harakatlana olishi, sun‘iy va tabiiy to‘siqlarni yengib o‘ta olishi talab etadi. Faqat jismonan yaxshi rivojlangan va birinchi navbatda, juda chidamli bo‘lganlarga bu muammolarni muvaffaqiyatli hal qila oladilar. Chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda moslashish mexanizmlari juda muhimdir.

Jismoniy faoliyatga yuqori darajada moslashish ham muvaffaqiyatli harbiy kasbiy faoliyatni, ham atrof-muhitning salbiy omillari va faoliyati ta‘siriga chidamliligini oshiradi, ya‘ni harbiy mehnatning ekstremal sharoitida muvaffaqiyatli harakatlarga yordam beradi. Harbiy mehnat va sport sohasidagi ko‘plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tananing qarshiligini oshirishning eng samarali vositalaridan biri kislorod tanqisligiga, shuningdek mushaklarning intensiv faoliyatiga moslashishdir.

Organizmning funksional imkoniyatlari va moslashuv zahiralari oshirish birinchi bosqichda kursantlar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturining asosini tashkil qilishi kerak. Bu ikkita muammoni hal qiladi: kursantlar tanasini yuqori shiddatli yuklamaga tayyorlash; tananing reaksiya kuchlanishini kamaytirishga etibor qaratiladi.

Bu xususiyatlarni samarali oshiradigan mos jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tanlash kerak, bularga jismoniy chidamlilikni rivojlantiruvchi va tananing kislorodga yuqori ehtiyoji bilan birga keladigan mashqlar kiradi. Asosiy mushak guruhlarining kuchini bo‘g‘imlarning harakatchanligini (birinchi navbatda, son), hissiy barqarorlikni va tananing salbiy omillarga chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar bir vaqtning o‘zida qo‘llanilishi kerak. Shuni ta‘kidlash kerakki, agar kursantlarning jismoniy tayyorgarligi past bo‘lsa, mashg‘ulot yuklamalari kasalliklarga olib keladi. Shu sababli, bunday oqibatlarni bartaraf etish uchun dastlabki to‘rt haftada bir xil mashg‘ulot usulini qo‘llash kerak va dastlabki bosqichda mashg‘ulotlar soni ikki, keyin esa haftada uch marta bo‘lishi kerak.

Har bir mashg‘ulotda chidamlilik va kuchni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bajarilishi kerak. Dastlabki 20-30 daqiqada qulay tezlikda yurish va yugurish. Shundan so‘ng umumrivojlantiruvchi mashqlar va kuchni rivojlantirish mashqlari bajariladi. Bunday holda, kuch mashqlari soni maksimalning 70% gacha yetishi kerak, har bir kuch mashqlaridan so‘ng mushaklarni bo‘shashtirish va bo‘g‘imlarda harakatchanlikni yaxshilash uchun mashqlar bajariladi (2-jadvalga qarang).

Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarini jismoniy va jangovar tayyorgarligini takomillashtiruvchi “Harbiy majmuaviy mashq” dasturi

HARBIY MAJMUAVIY MASHQ						
<i>Dasturning maqsadi</i> - O'zbekiston Respublikasi Mudofaa Vazirligi tizimidagi harbiy oliy ta'lim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarlik va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish va ularni muhtazam ravishda sport bilan shug'ullanishga targ'ib qilish						
<i>Dasturning vazifalar</i> - OHTM kursantlari o'rtasida harbiy majmuaviy mashq sport turini ommalashtirish, ushbu sport turiga kursantlarni keng jalb etish va ularning jangovar mahoratini oshirish. - jismoniy tayyorgarlik va sport orqali harbiy xizmatchilarda vatanparvarlik va sadoqat bilan xizmat qilish tuyg'usini kamol topdirish.						
To'siqlar yo'lagini yengib o'tish	AK-74 quroli bilan 12-13 me'yorlarini bajarish	Ommaviy qirg'in qurollardan himoyalash me'yorlarini bajarish	Tog' tayyorgarligidan me'yorlarini bajarish bosqichi	Zil - 131 g'ildiragini ag'darib harakatlanish	Pichoq uloqtirish	To'siqlar tagidan emaklab o'tish
Xandak ichida tik turgan holatda vazni 600 gramm keladigan o'quv granata 20 metr uzoqdagi devorga (devordagi tynukka) yoki devor oldidagi o'lichami 1x2,6 m keladigan maydonchaga (granataning ushbu maydonga bevosita tushishi hisobga olinadi) uloqtirish. Birinchi granata nishonga tegmasa, granata uloqtirish amali nishonga tekkinga qadar davom ettiriladi, biroq granatalar soni uch donadan oshmaydi (agar uchala granata ham nishonga yoki belgilangan joyga tegmasa, hato uchun jarima 5 soniya qo'shiladi); Granata tegishi bilan xandak ichidan sakrab chiqadi. Tynukki to'siq ustidan sakrab o'tadi.	AK-74 qurolini noto'liq qismlarga ajratish (12-me'yor) va yig'ish (13-me'yor). - Magazinni ajratish. - Zavor tortiladi va qurol o'qizlantirish amalga oshiriladi (yani o'q bor yo'qligi tekshiriladi). - Anjomlar penalni qo'ndiq uyasidan chiqarish. - Shoimpolni ajratish. - Stvol qutisi qopqog'ini ajratish. - Qaytaruvchi mexanizmini ajratish. - Zavorni zatvor ramasidan ajratish. - Stvol og'zidagi tormoz-kompensatorni yechish. Yig'ish tartibi teskarisiga xuddi shu ketma-ketlikda bajariladi. Ishtirokchilar 13 me'yorni bajarib bo'lgach, barcha natijalar hakam tomonidan hisobga olinishi bilan yo'lak bo'ylab, keyingi bosqich tomon harakatlanadi.	4 (b) me'yor mashquiyidagi tartibda bajaradi. himoya to'plamida 4 (b) me'yorni bajarish tartibi: himoya paypoqlari kiyiladi va iplari tasmaga bog'lanadi; himoya plashi yelkada, yenglar o'tkaziladi; himoya plashi yelkasidagi iplar oldinga o'tkazilib, plash tagidagi halqaga bog'lanadi; plash tugmalari o'tkazilib, qistirgichlar o'tkaziladi; gazniqob kiyiladi va nafas rostlanadi; plashning ilimg'i bosh barmoqqa o'tkaziladi, yerda anjomlar qolmaydi, tasma plash ustidan taqiladi.	Ushbu mashq tog' tayyorgarligi bo'yicha maxsus shaharchasida amalga oshiriladi. Bunda belgilangan shartni ya'ni 2 me'yorni (tevarak-atrof ko'rinishi cheklangan sharoitlarda tugunlarni bog'lashni) bajarish talablari: harbiy xizmatchi to'liq kiyim-bosh, anjomlarida ko'zlari bog'langan holda arqonlar bilan stol oldida turadi. Mashg'ulot rahbari bittadan tugunlarni nomlanishini aytadi, harbiy xizmatchi uni tugishga kirishadi. -Akademik tugun. -To'qimachi "Grepvayn" tuguni. -Avstriya tuguni. -Sakkizlik, qayta sakkizlik tuguni. -Yo'l boshlovchi sakkizlik tuguni. -Siquvchi tugunlar Baxmana, mashar, pursik. -Bulin tuguni. -Uzang tuguni. -Qarana-qarshu tuguni. -Bromskot tuguni.	Ishtirokchilar balonni ag'darib holda ko'tarib harakatlanadilar. Mashqni 20 metr masofada bajarib bo'lgan ishtirokchi keyingi bosqich uchun mustaqil ravishda harakatlanadi. Balonni belgilangan joygacha ag'darib olib bormagan ishtirokchi mashqni bajargan sanalmaydi. Mashqni bajarmagan ishtirokchiga umumiy vaqitga nisbatan 1 daqiqqa qo'shib beriladi.	Pichoq uloqtirish marasidan 3 m uzoqlik, nishon markazi 1,50 m balandlikda o'rnatiladi. Harbiy xizmatchilar ushbu bosqichga kelgach, 3 dona pichoqni o'rnatib qo'yilgan nishonlarga qarata uloqtirishga kirishadi.	Balandligi 60 sm bo'lgan bareklar jami 10 m oralig'ida o'rnatiladi. Ushbu bosqichga yetib kelgan harbiy xizmatchilar to'siqlar tagidan emaklab o'tish amallarini bajarishga kirishadi.
				Ishtirokchilar balonni ag'darib holda ko'tarib harakatlanadilar. Mashqni 20 metr masofada bajarib bo'lgan ishtirokchi keyingi bosqich uchun mustaqil ravishda harakatlanadi. Balonni belgilangan joygacha ag'darib olib bormagan ishtirokchi mashqni bajargan sanalmaydi. Mashqni bajarmagan ishtirokchiga umumiy vaqitga nisbatan 1 daqiqqa qo'shib beriladi.	Pichoq uloqtirish marasidan 3 m uzoqlik, nishon markazi 1,50 m balandlikda o'rnatiladi. Harbiy xizmatchilar ushbu bosqichga kelgach, 3 dona pichoqni o'rnatib qo'yilgan nishonlarga qarata uloqtirishga kirishadi.	Bosqichga yetib kelgan harbiy xizmatchi mustaqil tarzda qurolni o'qlaydi va 20 metr masofadagi raqamli nishonlarga qarata o'q uzadi. O'tish uchun 5 ta o'q beriladi. O'qlar to'liq sarf qilib bo'lingach qurolni o'z joyiga qo'yadi va "FINISH" tomon harakatlanishni boshlaydi. Ushbu bosqichda eng katta ko'rsatkich to'plagan harbiy xizmatchidan shuncha soniya olib tashlanadi.

Buning yordamida ma'lum texnika va harakatlarni o'rgatishda mashg'ulot joylarining sig'imi ortadi, mashg'ulotlarning zichligi oshadi. O'rganishning birinchi vazifasini hal qilish jarayonida kursantlarning jismoniy holati va ularning harbiy-amaliy tayyorgarlik talablariga muvofiqligining asosiy ko'rsatkichlari aniqlandi, harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirish uchun kursantlarning funksional holati va kasallanish xususiyatlari o'rganildi

Jismoniy tarbiya va sport tajribasining harbiy-amaliy tayyorgarlik bo'yicha tavsiyalar batafsil bayon etilgan (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Qurolli Kuchlar Akademiyasining doimiy tarkibi va kursantlari uchun jismoniy tayyorgarlik dasturi

T/r	Mavzular nomi	Umumiy soati	Mashg'ulotlar bo'yicha soatlar miqdori		
			Maruza	Amaliy	Mustaqil ta'lim
1.	Ma'ruza	8			
2.	Amaliy mashg'ulot	120			
3.	Mustaqil ta'lim	120			
4.	Ertalabki badantarbiya	50 daqiqa har kuni			
5.	Sport ishlari	6 soat haftada			
1-bosqich					
1	Ma'ruza	2	2 soat semester davomida		
2	Gimnastika va atletik tayyorgarlik	6		6	6
3	Qo'l va pichoq jangi	6		6	6
4	To'siqlarni yengib o'tish	4		4	4
5	Sport va serharakat o'yinlar	2		2	2
6	Harbiy amaliy suzish	4		4	4
7	Yengil atletika	4		4	4
8	Uslubiy tayyorgarlik	2		2	2
Jami		30 soat	2 soat	28 soat	28 soat
2-bosqich					
1	Ma'ruza	2	2 soat semester davomida		
2	Gimnastika va atletik tayyorgarlik	8		8	8
3	Qo'l va pichoq jangi	4		4	4
4	To'siqlarni yengib o'tish	6		6	6

5	Sport va serharakat o'yinlar	2		2	2
6	Harbiy amaliy suzish	4		4	4
7	Yengil atletika	2		2	2
8	Uslubiy tayyorgarlik	2		2	2
Jami		30 soat		28 soat	28 soat
3-bosqich					
1	Ma'ruza	2	2 soat semester davomida		
2	Gimnastika va atletik tayyorgarlik	4		4	4
3	Qo'l va pichoq jangi	6		6	6
4	To'siqlarni yengib o'tish	4		4	4
5	Sport va serharakat o'yinlar	4		4	4
6	Harbiy amaliy suzish	4		4	4
7	Majmuaviy mashg'ulot	4		4	4
8	Uslubiy tayyorgarlik	2		2	2
Jami		30 soat	2 soat	28 soat	28 soat
4-bosqich					
1	Ma'ruza	2	2 soat semester davomida		
2	Gimnastika va atletik tayyorgarlik	4		4	4
3	Qo'l va pichoq jangi	6		6	6
4	To'siqlarni yengib o'tish	2		2	2
5	Sport va serharakat o'yinlar	2		2	2
6	Harbiy amaliy suzish	6		6	6
7	Yengil atletika	2		2	2
8	Majmuaviy mashg'ulot	4		4	4
9	Uslubiy tayyorgarlik	2		2	2
Jami		30 soat	2 soat	28 soat	28 soat

Tadqiqotimiz davomida kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulotni jadalligi va davomiyligi bir maromda o'sib borishiga e'tibor qaratildi. Har bir bo'linmalarning xal etadigan vazifalariga qarab mashq uchun alohida reja ishlab chiqildi. Mashg'ulotlar haftasiga kamida 3 martadan o'tkazildi. O'z natijalarini yaxshilab borayotgan kursantlarga alohida e'tibor qaratiladi. Bu bosqich bo'linmalar o'z oldiga qo'ygan vazifalarni bajarish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishgandan keyin tugallangan hisoblanadi. Bu mashg'ulotning asosiy maqsadi jismoniy tayyorgarlik yuqori darajasini ushlab qolib, kursantlar tomonidan erishilgan natijalarni saqlashdir. Shug'ullanish jarayoni

mushaklarning barcha guruhlarini o‘z ichiga olib, haftada 3-4 marta o‘tkazildi. Mashg‘ulotlarni davomiyligi 60 dan 120 daqiqagacha tavsiya etildi.

Kursantlarni tayyorgarlik vazifalari maxsus tashkil etilgan mashg‘ulotlar jarayonida hal qilinishi kerak, ularning asosiy maqsadi psixologik chiniqtirish, jangovar faoliyatga imkon qadar yaqin sharoitlarda o‘tkaziladi. Shu bilan birga, kursantlar bilan mashg‘ulotlarni o‘yin shaklida o‘rganish uchun peytnbol qurollaridan foydalanish mumkin. Buning yordamida “urushda zarur bo‘lgan narsalarni o‘rgatish” tamoyili amalga oshiriladi (4-jadvalga qarang).

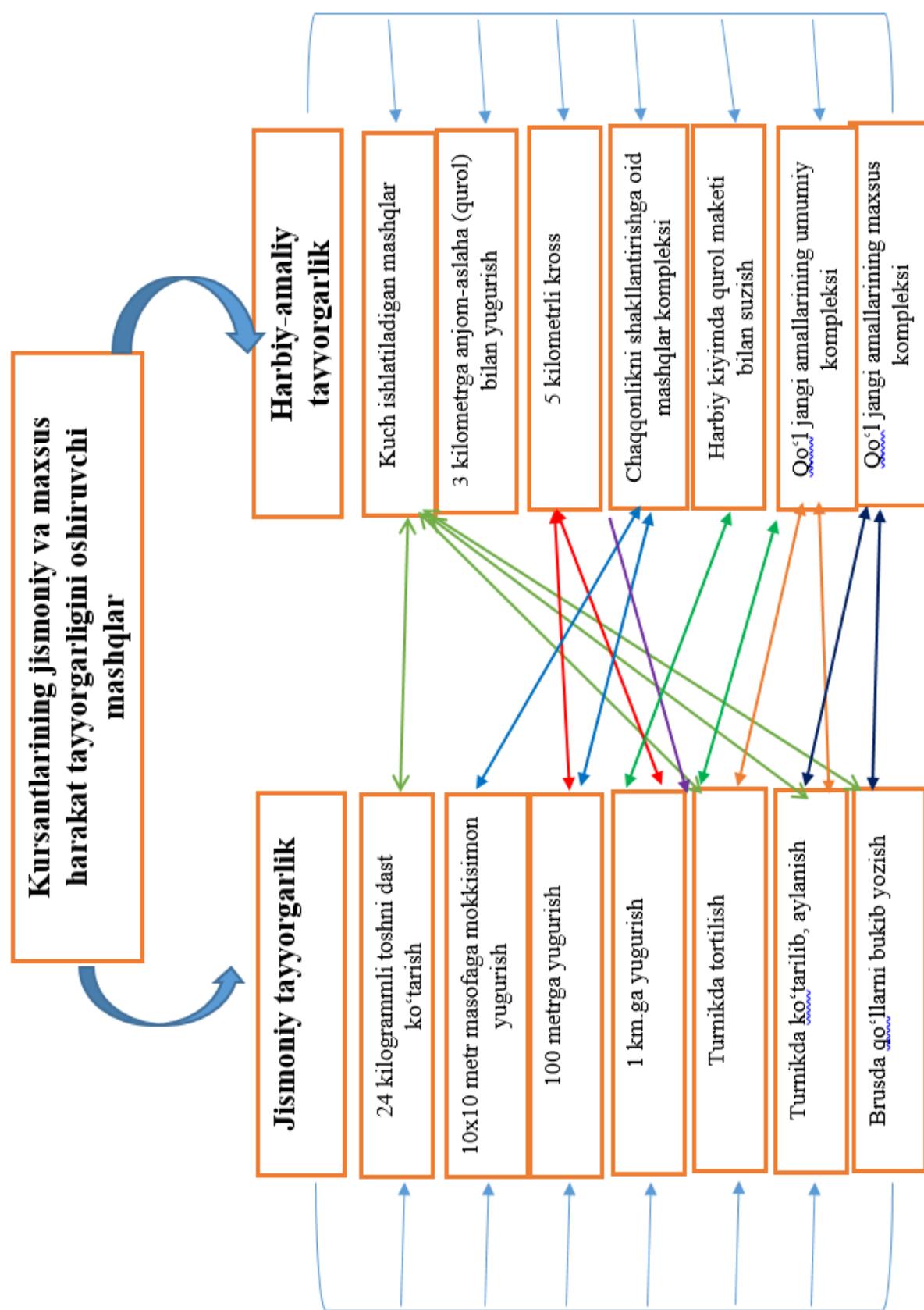
4-jadval

Oliy harbiy ta’lim muassasalari kursantlarini psixologik tayyorgarligini baholash mezonlari

Sport turlari	Yetakchi irodaviy sifatlar	Yetakchi sifatlarga yaqinlari	Testlar orqali baholash
1-guruh Yengil atletika yugurishi, suzish,	Qat’iyat	O‘zini tuta bilish, matonat	Tepping testi Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur’atlilik, jasorat
2-guruh Gimnastika, akrobatika, og‘ir atletika, snaryadlarni uloqtirish, sakrashlar, o‘q otish	Qat’iyat, o‘zini tuta bilish	Jasorat	Spork testi Tashabbuskorlik, mustaqillik, jur’atlilik,
3-guruh Suvga sakrash, parashyutda sakrash,	Jasorat, jur’atlilik	Qat’iyat, o‘zini tuta bilish	Edola testi Tashabbuskorlik, mustaqillik
4-guruh Sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol)	Tashabbuskorlik, mustaqillik	Qat’iyat, jur’atlilik, jasorat	Tepping testi O‘zini tuta bilish, matonati
5-guruh Boks, kurash va boshqa yakkakurash turlari	Tashabbuskorlik, mustaqillik	Jur’at, jasorat	Edola testi O‘zini tuta bilish, qat’iyat, matonat

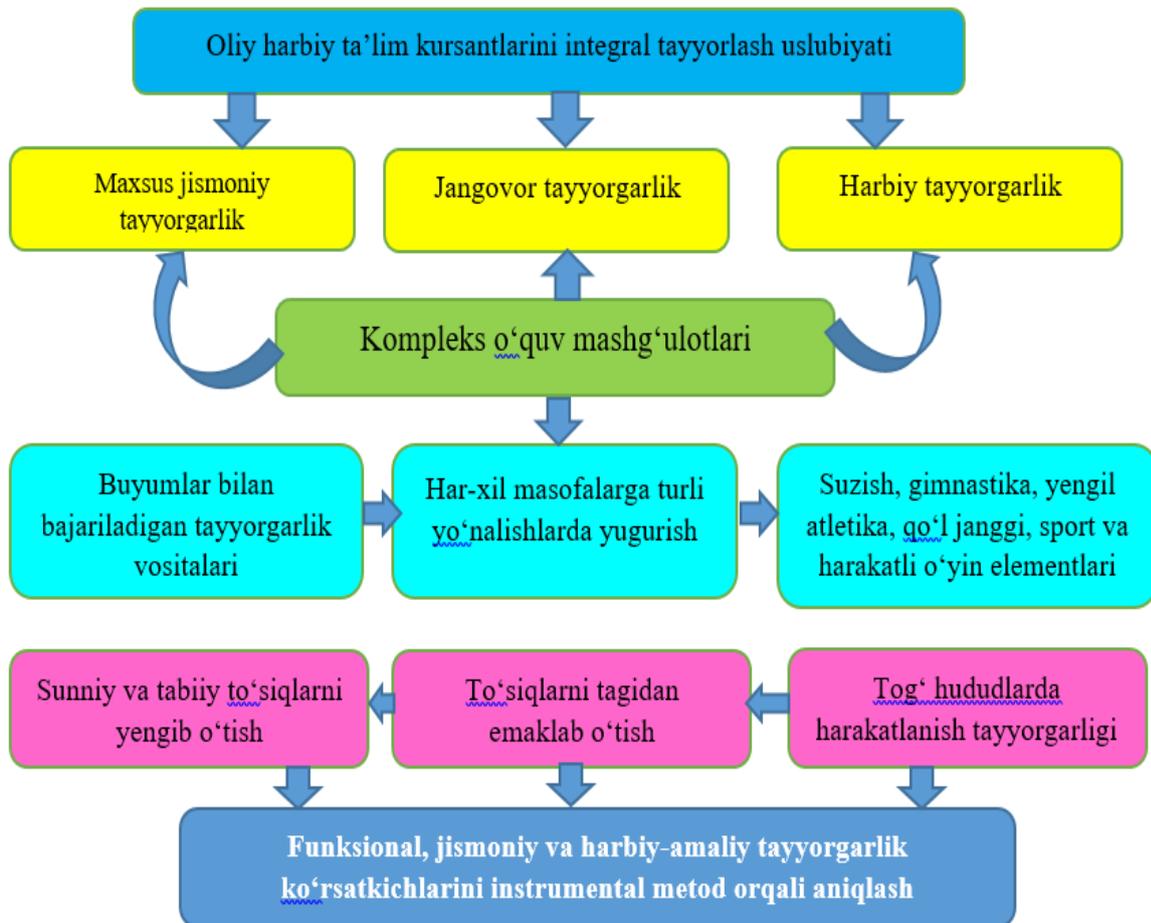
Harbiy kursantlarni irodaviy tarbiyalash kundalik, izchil davom etadigan jarayon bo‘lib, yil mobaynida to‘xtovsiz amalga oshiriladi. U sport murabbiyi va sport jamoasi tomonidan ko‘rsatiladigan ta’sirlar tizimi bilan chegaralanib qolmaydi. Bundan tashqari yakka tartibda, jamoaviy va maxsus mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Jamoaviy mashg‘ulotlar bo‘linma tarkibida shtatdan tashqari yo‘riqchilar rahbarligida o‘tkazildi.

Harbiy oliy ta’lim muassasalari kursantlarining jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligi sinovdan o‘tkazildi. Oliy harbiy ta’lim kursantlarining jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligini oshiruvchi mashg‘ulot modeli ishlab chiqildi va o‘quv mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etildi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Kursantlarning jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligi vositalarini tuzilishi

Kursantlarning jismoniy, jangovar va harbiy amaliy tayyorgarliklarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar tanlab olindi. Mashg'ulotlarda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan modelda sport turlarining aynan harbiy kursantlarning maxsus hamda harbiy-amaliy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan vositalarni uzluksiz qo'llash orqali oliy harbiy ta'lim kursantlarini jismoniy va harbiy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilanishiga erishildi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Oliy harbiy ta'lim kursantlarini jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligini takomillashtirish mexanizmlari

Biz tomonimizdan tadqiqotlar davomida kursantlarni integral tayyorlashga ham e'tibor qaratildi. Unda yugurish va turli to'siqlardan o'tish joriy qilingan bo'lib, alohida mashqlarini doimiy jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'lladik. Masalan hozirgi sharoitimizda har bir poligonda simli to'siqlar yoki armiya biatlioni uchun arqonga chiqish joylari jihozlangan bo'lib, bulardan unumli foydalanish hamda ushbu mashqlarni bajarishda bizning tizimimizda oqsoqlanish borligi uchun e'tiborimizni kuchaytirdik. Bu mashqlar esa jangovar vazifani bajarish muhim ahamiyat kasb etadi va jang intihosiga sezilarli ta'sir etadi. Xulosa sifatida bu mashqlarni ommaviy qirg'in qurolidan himoyalanih, muhandislik tayyorgarligi, taktika, tog' tayyorgarligi, otish tayyorgarligi mashg'ulotlarining qismlariga kiritilishigi joriy etish va muvofiqlashtirish hamda yuqori qo'mondonlikdan ko'rsatma lozim, chunki bu

vazifalarni jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida to'laonli bajarishning imkoniyati yo'qligi tufayli kursantlarda tadqiqot ishlarini olib bordik. Oliy harbiy ta'lim kursantlarini jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligini takomillashtirish mexanizmlarini qo'llash orqali integral tayyorlashga erishildi.

Dissertatsiyaning **“Kursantlarning jismoniy va harbiy amaliy tayyorgarligi oshganligini tajribada asoslash”** deb nomlangan to'rtinchi bobida kursantlarni tayyorgarlik jarayonida o'qitishning innovatsion texnologiyalaridan foydalanishning mavjud xolati o'qitishning an'anaviy va noan'anaviy usul va metodlari, kursantlarning jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi ulardagi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirish bo'yicha ma'lumotlar yoritilgan va tadqiqotlar natijasida olingan ma'lumotlar keltirilgan.

Kursantlarning jismoniy va harbiy-amaliy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganishda kursantlarni jismoniy, harbiy-amaliy, maxsus chidamlilik va jangovar tayyorgarliklari har chorakda jismoniy tayyorgarligini 10 x 10 metr masofaga makkisimon yugurish mashqi, 100 metrga yugurish, 3 kilometrga yugurish, Turnikda tortilish, turnikda ko'tarilib, aylanish mashqlari nazorat sinovi shaklida o'tkazildi.

Tajriba va nazorat guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlari. 10x10 m masofaga makkisimon yugurish mashqida nazorat guruhi 23,95±2,89 tajriba guruhi esa 22,51±2,73 natija, 100 m.ga yugurish mashqida nazorat guruhi 18,58±2,71, tajriba guruhi esa 17,0,5±2,41 natija ko'rsatdi. 3 kmga yugurishda nazorat guruhi 11,89±1,56, tajriba guruhi esa 10,66±1,40 natija ko'rsatdi. Turnikda tortilish nazorat guruhi 14,29±2,02, tajriba guruhi esa 15,58±2,20 natija ko'rsatdi. Turnikda ko'tarilib, aylanish mashqini bajarishda nazorat guruhi 12,92±1,70, tajriba guruhi esa 14,08±1,85 natijalar qayd etdi (4-jadvalga qaang)

4-jadval

Nazorat va tajriba guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlari

Nazorat testlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
10x10 m. makkisimon yugurish (soniya.)	23,95	2,89	12,08	22,51	2,73	12,13	1,78	>0,05
100 metrga yugurish (soniya)	17,05	2,41	14,13	15,04	2,12	14,12	3,08	<0,01
3000 m.ga yugurish (daq.soniya)	11,89	1,56	13,12	10,66	1,40	13,13	2,87	<0,01
Turnikda tortilish (marta)	14,29	2,02	14,13	15,58	2,20	14,12	2,12	<0,05
Turnikda ko'tarilib, aylanish (marta)	12,92	1,70	13,12	14,08	1,85	13,14	2,28	<0,05

Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodologiyaning samaradorligini baholash uchun yakuniy sinov va eksperimentdan oldin va keyin ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili o'tkazildi.

Olingan natijalarni tahlil orqali shu aniqlandiki kursantlarning jismoniy va harbiy amaliy tayyorgarligini oshirish bo'yicha ishlab chiqilgan majmuadan foydalanish samaradorligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi.

Kursantlarning barcha asosiy jismoniy sifatlari - kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi. Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun yagona, o'zgaruvchan, takroriy, intervalli va modellashtirish usullari eng samarali hisoblanadi. Yagona usul, ayniqsa, dastlabki bosqichlarda keng qo'llaniladi va mashqlarni bir xil o'rta yoki past tezlikda bajarish va mashg'ulot davomiyligini asta-soniyani oshirish bilan tavsiflanadi. kursantlarni jismoniy tayyorgarlikdan muvaffaqiyatli o'tishga yuqori sifatli tayyorlash uchun (tekshirish, jismoniy tayyorgarlikni tekshirish) kursantni ma'lum bir standartni bajarishga tayyorlashga qaratilgan modellashtirish usuli qo'llaniladi va asosan nazorat testlarini to'liq takrorlaydi (modellar). Shunday qilib, kursantlar butun masofani dam olishsiz tanaffuslarsiz yugurish imkoniyatiga ega bo'lgunga qadar, dam olish vaqti asta-soniyani qisqaradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ushbu usulidan foydalangan holda, kursantlar yuqori natijalarni ko'rsatadilar va unvon me'yorlarini bajarishda a'lo baholarga ega bo'ladilar.

XULOSALAR

Oliy harbiy talim muassasalari kursantlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shunday xulosa qilish imkonini berdi.

1. Ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, tajriba natijalari, kursantlarining ko'pchiligida jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajalari kuzatildi. Bu ularni salomatligini saqlash va mustahkamlashga, kasbiy ta'lim shartlariga to'laqonli moslashishga ko'maklashmaydi. Jismoniy tarbiyaning kam samarali dasturlarini qo'llanilishi va mashg'ulot yuklamalarini tashkil qilinishi, o'quv mashg'ulotlarida zamonaviy usullarni, mashg'ulot jarayonini ilg'or dasturlar bilan ta'minlanmaganligidan darak beradi. Barcha rivojlangan davlatlar armiyasida jismoniy tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning ma'nan va jismonan rivojlanishini ta'minlovchi, armiya jangovar qudartini oshiruvchi, xalq madaniyatini jahonga targ'ib etuvchi bir vosita sifatida jangovar tayyorgarlikning o'ziga xos predmeti ekanligini ta'kidlash mumkin.

2. Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi mashqlar majmuasini takomillashtirish hisobiga oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish asosida Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini shakllantirishda jismoniy mashqlardan tuzilgan harakatlar samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan dasturi ishlab chiqildi. Qurolli Kuchlarida jismoniy rivojlanish strategiyasi balans formasida shakllangan qisqa va uzoq masofaga yugurish, og'ir atletika, gimnastika,

jang san'ati, kabi turli shakllarini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, o'ziga xos xususiyati shundaki, majburiy shakldagi har bir askar jang san'atini o'rganadi. Natijada tadqiqot yakunida tajriba guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 15% ga yaxshilanishiga erishildi.

3. Tadqiqotlarimiz davomida "Polar H10" qurilmasidan foydalanish asosida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash orqali kursantlarni maxsus va jangovar tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil etildi. Unga ko'ra tana tarkibi ko'rsatkichlarini me'yorlash metodikasi ishlab chiqildi. Jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xosligi harbiy xizmatchilarni jangovar harakatlarga tayyorlashda guruh tayyorgarligini tashkil etish hamda harbiy xizmatchilarni kundalik hayotda individual tayyorlash rejimiga kiritildi. Yuqorida qayd etilgan jismoniy tayyorgarligini tashkil etishda yana bir xususiyati shuki, harbiy xizmatchilarning sport madaniyatiga sadoqati armiyada xizmat qilgan dastlabki kunlardan asos solinadi, bu esa umuman harbiy xizmatchilar va ularning oilalari o'rtasida sport turmush tarzining ahamiyatini to'g'ri tushunishni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada kursantlarning harbiy-amaliy tayyorgarligi 14% ga oshganligi aniqlangan.

4. Kursantlarning jismoniy tayyorgarliklarini oshiruvchi mashqlarni optimallashtirish hisobiga (turli vaziyatlarda) jangovar harakatlarni o'zlashtirish imkoniyatlari kengaytirish bo'yicha bajariladigan harakatlarni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etildi. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlik me'yorlari Akademiya umumqo'shin fakulteti kursantlarida sinab ko'rildi va hozirgi kundagi kursantlarimizning jismoniy tayyorgarlik darajasi sinov natijalariga ko'ra ularning jismoniy tayyorgarlik me'yorlarida qo'yilgan talablariga to'laqonli javob berishi tahlil etildi. Natijada tajriba guruhi kursantlarining bajariladigan harakatlarni bajarish uchun sarflangan vaqt ko'rsatkichlari 16 % ga oshganligi aniqlangan.

5. Kursantlarning jismoniy tayyorgarligini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) oshiruvchi mashqlar majmuasini takomillashtirish hisobiga maxsus jismoniy va jangovar tayyorgarliklari yaxshilash bo'yicha takliflar Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining jismoniy, harbiy-amaliy va jangovar tayyorgarligini samaradorlik ko'rsatkichlarini oshirishda mashg'ulotlar jarayoni tatbiq etilgan. Natijada kursantlarning jismoniy tayyorgarligi 19 % ga jangovar tayyorgarligi 17 % ga, harbiy-amaliy tayyorgarligi 16 % ga oshganligini ko'rsatdi.

6. Bir qator davlatlarda jismoniy tayyorgarlik holatini tahlil qilganimizda yetakchi rol bevosita komandir zimmasiga yuklanganligi, u o'z qo'l ostidagilarning harakatlarini kuzatib, ularni kundalik va jangovar harakatlarini muntazam tekshirib turishi ko'zda tutilganligi ko'rishimiz mumkin. Harbiy xizmatchilarning barcha toifalarida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish bilan birgalikda jasorat, qat'iyat va boshqa irodaviy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan harbiy-amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish shu bilan birga, armiyadagi jismoniy mashqlar qisqa va uzoq masofalarga yugurish bilan bog'liq ekanligini ta'kidlash kerak, o'z navbatida, jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratishda chuqur izlanishlar asosida muntazamlik,

olimpiya va harbiy amaliy sport turlari rivojlantirish jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligi aniqlandi.

7. Qurolli Kuchlarida harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan konservativ qarashlar oxirgi o'ttiz yil ichida keskin o'zgarishlarga uchradi. Zamonaviy reallik va jangovar harakatlarni olib borish taktikasi hisobga olinganda harbiy xizmatchilardan nafaqat kuch va chidamkorlik, balki turli geografik sharoitlarda qurolsiz yaqin jang olib borish malakalari talab qilinadi. Shu bilan birga jismoniy tayyorgarlik bilan ongli ravishda shug'ullanish uchun motivatsiyani kuchaytirish.

8. Tajriba va nazorat guruhi kursantlarning umumiy jismoniy va maxsus chidamliligi ko'rsatkichlari. 10 x 10 metr masofaga makkisimon yugurish mashqida nazorat guruhi $23,95 \pm 2,89$ tajriba guruhi $22,51 \pm 2,73$ natija, 100 metrga yugurish mashqida nazorat guruhi $18,58 \pm 2,71$, tajriba guruhi $17,0,5 \pm 2,41$ natija ko'rsatdi. 3 kilometr ga yugurishda nazorat guruhi $11,89 \pm 1,56$, tajriba guruhi $10,66 \pm 1,40$ natija ko'rsatdi. Turnikda tortilish nazorat guruhi $14,29 \pm 2,02$, tajriba guruhi $15,58 \pm 2,20$ natija ko'rsatdi. Turnikda ko'tarilib, aylanish mashqini bajarishda nazorat guruhi $12,92 \pm 1,70$, tajriba guruhi esa $14,08 \pm 1,85$ natijalar qayd etdi.

9. Harbiy xizmatchilarning jismoniy rivojlanishi tushunchasi chidamlilik va kuchni rivojlantirish tamoyillariga asoslangan bo'lib, bu ham askarlarining ta'sirchan ko'rkam ko'rinishi ham asosiy mezon qilib olingan. Ushbu konsepsiyani amalga oshirish zamonaviy sport va o'quv majmualari, ilg'or sport tibbiyoti, shuningdek, harbiy xizmatchilarning kundalik rasionida rivojlangan sport ovqatlanishiga asoslangan. Jismoniy tayyorgarlikning yana bir e'tiborli xususiyati shundaki, harbiy xizmatchilarning jismoniy rivojlanishini baholashda organizmning genetik tuzilishi hisobga olinadi, ya'ni bo'yin, tos, gavda va vazn o'lchovlari olinadi va harbiy xizmatchining bo'yi bilan solishtiriladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Jismoniy tayyorgarlik dasturiga kiritilgan mashqlar yurak faoliyati va nafas olish tizimini takomillashtirishi, ruhiy barqarorlikni oshirishi va eng asosiysi oyoq qayrilishi va turli xildagi shikastlanishlarni oldini olishi, chidamlilik, chaqqonlik hamda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilganligini hisobga olib, sinov tariqasida kursantlar tarkibi bilan sport ishlari vaqtlarida o'tkazilishi va kelgusida ijobiy natijalarga erishilsa jadal harakatlar va yengil atletika mavzulari o'quv savollariga qo'shish taklifi kiritiladi.

2. Uzoq masofalarga marshni samarali oshirish uchun chidamlilikni oshiruvchi tavsiyalarni kunlik ertalabki badantarbiya, sport ishlari soatlarida foydalanib bo'linma komandirlari tomonidan va mustaqil ravishda mashg'ulotlar oraliq'idagi tanaffuslardan qo'llash maqsadga muvofiqdir, aynan kuniga 30 martdan 4-5 marotaba o'tirib turish oyoqlarni marsh yurish va yugurish mashqlariga tayyorligini ta'minlaydi va jismoniy holatni doimiy shayligiga xizmat qiladi, barcha harbiy xizmatchilar kuniga minimal ravishda bajaradigan 3 mashq muntazam bo'lishini o'ziga vazifa sifatida belgilanishini mazirlik ko'rsatmasiga asosan o'quv yiliga

tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar talablarida belgilanishi lozim deb hisoblaymiz ya'ni bular yuqorida aytganimizdek kuniga kamida 100 marotaba o'tirib turish, turnikda maksimal ravishda hech bo'lmaganda bir marotaba tortilish va 5-6 daqiqa davomida yengil yugurish bu harbiy xizmatchi uchun eng minimal talab bo'lishi lozim. Bundan tashqari tavsiyalarda ko'rsatilganidek har kuni ertalab yoki shu kuni sport ishlari soatlarida 1, 3, 5, 10 km. masofalarga yugurishni navbatma navbat bo'linma komandirlari tashkil etishlari lozim bu esa bizga shaxsiy tarkibning yuk bilan samarali marsh tashlashi va yugurishiga zamin yaratadi.

Oyoq tavoni va terisining namlikka asta moslashishini ta'minlash maqsadida etiklarda marshdan so'ng dush qabul qilish so'ngra maxsus moslamalarda quritishni tibbiyot xodilari bilan maslahatlashib, qurishtish moslamalari barcha harbiy xizmatchilarga yetarli ta'minlanganda amalga kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi, lekin bizning fikrimizcha bizning iqlimimiz quruqligi va jangovar vazifalarni namgarchik sharoitida kam bajarilishligini hisobga olib ommaviy ushbu tadbir joiz emas deb hisoblaymiz.

3. NATO armiyasidagi 6 ta standart fitnes mashqlarini harbiy xizmatchilar o'rtasida targ'ib qilish va kiritish lozim, mashqlar ulardagi kabi maxsus bo'linmalar uchun nazorat tariqasida bo'lmasa ham doimiy muntazam ravishda o'quv mashg'ulotlarning tayyorlov qismlariga va sport ishlari soatidagi tayyorlov qismlariga kiritish va keng targ'ib qilinishi lozim, chunki bu mashqlar birinchidan sog'lomlashtirish uchun muhim ahamiyatda ega, qorin, oyoq, bel va qo'l mushaklarini doimiy ishchanligi saqlashga, semizlikni oldini olishga, statistik kuch, chidamlilik va jismoniy formani doimiy ushlashga xizmat qiladi.

4. Harbiy o'quv muassaslarining chidamiylik va kuch jismoniy sifatlari oshirish tajribasidan kelib bizning tizimimizdagi o'quv muassasalarida ham fartlek rumumida yuk bilan marsh yurishga tayyorlash lozim, lekin me'yerlarni ko'rib chiqish lozim, Germaniyada 3 oydan so'ng 7 km. soat tezlikda 40 kg. yuk bilan yurish bu yuqori ko'rsatkich demak dastur va tayyorgarlik shunga moslashgan, bizning sharoitdagi dasturdan kelib chiqib birinchi bosqich oxiriga yuqoridagi ko'rsatkich talablarini kiritisa bo'ladi, kelgusi bosqichlar meyorlar murakkablashtiriladi, lekin birinchi bosqichda ushbu natijaga erishishi uchun ham maxsus tayyorgarlik, dasturga o'zgartirish va taktik tayyorgarlik fani bilan muvofiqlashtirish ularning dasturiga ham amaliy marsh yurishdan so'ng taktik vazifarni yechish savollari qayta ko'rib chiqilishi lozim.

5. Jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish mashqlari ko'rsatkichlari 3 km.ga yugurish bizning ko'rsatkichlardan past, qolgan mashqlarni nazorat tariqasida jismoniy sifatlarni oshirish mashqlari sifatida qo'llasa bo'ladi, kelgusida me'yorlarni qo'llash talabi yuzaga kelsa kiritiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022. Ped.146.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

АБДУАЗИМОВ САБИРЖОН УТКУРОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ВОЕННО-
ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ В ВЫСШИХ
ВОЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик-2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за № B2023.4.PhD/Ped 6714.

Диссертация выполнена в Научно-исследовательской институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djtsu.uz и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу www.ziyo.net.uz.

Научный руководитель:

Иштаев Дилшод Равшанбекович
доктора философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент

Официальные оппоненты:

Кочкаров Атабек Ахматваевич
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Хасанов Ахаджон Турсунович
доктора философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент

Ведущая организация:

**Университет общественной безопасности
Республики Узбекистан**

Защита диссертации состоится «___» _____ 202__ г. в ___ часов на заседании Научного совета DSc.33/01.02.2022. Ped.146.01 при Научно-исследовательской институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул.Металургов, дом 15. Тел.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус “Дворец культуры” 3-й этаж, малый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370) -717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2024 г.

(Выписка из цифрового реестра _____ в «___» _____ 2024 г.)

Ф.А.Керимов
Председатель Научного совета по
Присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

Х.Х. Курбанов
Секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.п.н. (PhD)

О.Ж.Дадабоев
Председатель Научного семинара при
научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность проблемы исследования. Военно-политическая ситуация в мире в последние годы и её резкие изменения требуют от каждого военнослужащего глубоко осознанного патриотизма, специальных знаний и профессиональных навыков. Это делает необходимой разработку стратегических планов, включая внедрение в процессы боевой подготовки современных средств и методов совершенствования военно-прикладной и физической подготовки курсантов. Физическая подготовка, как основа боевой подготовки, требует постоянной готовности к выполнению боевых задач. Профессиональное физическое воспитание в системе Вооружённых Сил является одним из важнейших направлений физической подготовки, направленным на качественную подготовку военнослужащих к профессиональной деятельности. Таким образом, повышение уровня физической подготовки военнослужащих, а также совершенствование их физической и военной подготовки представляют собой актуальную задачу.

Реформы в Вооружённых Силах развитых стран показывают, что физическая подготовленность военнослужащих является важным критерием успешного выполнения задач и победы в локальных сражениях, способствуя обеспечению национальной и международной безопасности. Для этого проводятся научно-исследовательские работы, направленные на повышение физической выносливости, боевых навыков и профессиональной подготовки военных курсантов. Развитие физической подготовки должно соответствовать требованиям, предъявляемым к военнослужащим, с учётом особенностей их практической деятельности. Это подчёркивает необходимость совершенствования методик проведения занятий по физической и военно-прикладной подготовке с учётом индивидуальных особенностей курсантов.

В нашей республике совершенствование физической подготовки военнослужащих становится актуальной задачей. Оно направлено на формирование у них крепкой моральной и духовной воли, способности преодолевать физические и психологические трудности, а также на готовность противостоять потенциальному противнику в любых условиях. В рамках данной задачи определены направления, включающие укрепление обороноспособности страны, повышение боеготовности и боеспособности Вооружённых Сил, переоснащение войск современными видами вооружения и военной техники, подготовку военных кадров, социальную защиту военнослужащих, а также совершенствование системы патриотического воспитания молодёжи¹. Опыт боевых действий в реальных условиях подчёркивает важность совершенствования системы физической подготовки бойцов. Это требует внедрения эффективных методов физического

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан № PQ-2738 от 24 января 2017 года «О программе мер по реализации задач реформирования и дальнейшего развития Вооружённых Сил Республики Узбекистан».

совершенствования, учитывающих требования военно-практической деятельности.

Данная диссертация представляет собой исследование по реализации задач, определенных в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 24 января 2017 года №PQ-2738² «О программе мер по реализации задач реформирования и дальнейшего развития Вооруженных Сил Республики Узбекистан», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 29 июня 2023 г. №266 «О внесении изменений и дополнений в положение об отборе и зачислении кандидатов на обучение в высшие военно-учебные заведения Республики Узбекистан, порядке отчисления и восстановления курсантов»³, также в других нормативных правовых документах, относящихся к данной области. Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Узбекистан наиболее полно выполняет свои задачи в процессе физической подготовки - процесса целенаправленного, контролируемого физического совершенствования, который осуществляется с учетом особенностей военно-практической деятельности.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Данное диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетных направлений развития науки и технологий республики Академии Вооружённых сил Республики Узбекистан I. «Пути формирования и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей стране не уделялось достаточного внимания совершенствованию военно-прикладной и физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений, все проведенные научно-исследовательские работы были направлены на совершенствование специальной и боевой подготовки курсантов (А.А.Аташаев, А.Т.Хасанов, А.А.Кочкаров, Р.А.Матчанов, А.Г.Мирзакулов)⁴.

Работа по повышению физической подготовленности курсантов в научных исследованиях ученых Содружества Независимых Государств показывает, что этот аспект проблемы физической подготовленности курсантов в теории и практике военного образования раскрыт недостаточно.

²Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2023-йил 29-июн “Ўзбекистон Республикаси олий ҳарбий таълим муассасаларида ўқишга номзодларни саралаб олиш ва қабул қилиш, курсантларни ўқишдан четлаштириш ва қайта тиклаш тартиби тўғрисидаги низомга ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида”ги 266-сон Қарори.

⁴ Atashayhev A.A. Jangovor-jismoniy tayyorgarlik. Darslik 2016.-350 b.; Хасанов А.Т. Чақирикқача ҳарбий таълим факультети талабаларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги педагогик технологияси. педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)... док. Дисс. Автореферати. // Хасанов Ахаджон Турсунович. Ч, 2018. – 63 б.; Кочкаров А.А. Технология профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД Республики Узбекистан. DSc диссертацияси. Чирчиқ, 2022. - 180 с.; Matchanov R.A. IIV akademiyasi kursantlarida tezkor-kuch sifatlarini jangovor sambo maxsus mashqlari yordamida takomillashtirish.(PhD) dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. - 56 b.; Mirzakulov A.G. Krossfit vosita va usullari yordamida kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. - 58 b.

Такие ученые, как А.А.Волков, А.М.Букачев, В.Н.Утенко, В.А.Шёголев, Г.Н.Блахин, В.П.Сушенко, В.В.Рявчук, Г.Дмитриев, Б.В.Эндаксев, Ш.А.Керимов⁵ в своих научных работах изучили проблему организации и управления процессом физической подготовки на уровне теоретической разработки.

Ученые из развитых стран мира P.M.Ribisi, S.Stanard, H.Tate, G.Glassman, T.J.Cooper, M.M.Smith, A.J.Sommer, B.E.Starkoff и S.T.Devor⁶ провели научные исследования, направленные на изучение состояния физической подготовленности курсантов, повышение боевой подготовленности курсантов в процессе занятий по физической подготовке.

Подводя итог вышеизложенному, можно сказать, что рост числа военных конфликтов в современном мире требует от военнослужащих высокого уровня физической подготовки. Это приводит к снижению показателей боевой подготовки курсантов, не имеющих высокого уровня физической подготовленности. Поэтому при совершенствовании военно-прикладной и физической подготовки курсантов не учитывались физическая подготовленность и индивидуальные особенности курсантов.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Диссертационная работа выполнена в рамках исследования по теме, включенной в стратегию и перспективный план научно-исследовательской работы на 2020-2024 годы Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта.

Цель исследования — разработка предложений и рекомендаций по повышению уровня физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений системы Министерства обороны Республики Узбекистан.

⁵ Волков А.А. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел в период первоначального обучения / А.А. Волков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: -Тула, 1999.-24 с.; Букачев А.М. Организация и проведение военно-спортивных игр в процессе подготовки курсантов военно-физкультурного вуза / А.М. Букачев: автореф. дис....канд. пед. наук: -С.-Пб., 1999. - 24 с.; Утенко В.Н., Шёголев В.А., Дмитриев Г.Г., Блахин Г.Н., Сушенко В.П., Рявчук В.В. Физическая подготовка иностранных армий. - СПб., 2007. – С.243-277.; Дмитриев Г.Г., Эндаксев Б.В., Керимов Ш.А. Физическая подготовка военнослужащих армий ведущих стран мира к выполнению задач в необычных боевых и климатических условиях // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. - 2012 . - С. 42-47.

⁶ Ribisi P.M. Diurnal variation in exercise prescription. *Medicine and Science in Sports*. – 1989. – Vol. 9 (1). – P. 68. Stanard S. Physical ability testing. *Law and Order, USA*. – 1994. – Vol. 14 (8). – P. 22–23.; Tate H. Fatigue, Stress and Physical Conditional. *Law and Order, USA*. – 1999. – Vol. 9. – P. 72–76. Greg Glassman. First-class CrossFit coach. 2002.: - P. 292.; Troy Dodson. The whole truth about crossfit. 2010.: -P.10.; Cooper, T. J. Crossfit training for law enforcement. *CrossFit Journal Article*. – 2007. – N 61. – P. 7.; Smith M. M., Sommer A. J., Starkoff B. E., Devor S. T. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2013. – N 27 (11). – P. 3159–3172.

Задачи исследования:

разработать кластер упражнений, направленных на повышение физической подготовленности курсантов, на основе анализа их текущего состояния и изучения научно-методической литературы;

оптимизировать суточные и недельные тренировочные нагрузки, способствующие повышению специальной физической, боевой и военно-прикладной подготовки курсантов, исходя из уровня их физической подготовленности;

совершенствовать комплекс специальных упражнений, повышающих физическую подготовку курсантов, с учётом их психологического состояния;

экспериментально обосновать эффективность программы упражнений для повышения физической и специальной двигательной подготовленности курсантов. Программа включает развитие силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости, а также навыков, связанных с преодолением полосы препятствий, движением с оружием и без него, и горной подготовкой.

Объектом исследования является процесс физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений Республики Узбекистан.

Предметом исследования является структура и содержание физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений Республики Узбекистан.

Методы исследования. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, анализа нормативно-правовых документов, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, педагогического исследования, математической статистики.

Научная новизна исследования:

повышены показатели специальных двигательных действий курсантов высших военных учебных заведений благодаря разработке кластера средств, основанного на контрольных упражнениях физической подготовки. В состав включены: специальные комплексы рукопашного боя, сгибание и разгибание рук на брусьях, подъём с переворотом на перекладине;

оптимизированы тренировочные нагрузки, направленные на повышение физической и специальной подготовленности. Для этого разработан комплекс упражнений, предусматривающий преодоление искусственных и естественных препятствий. Эти упражнения позволяют контролировать функциональное состояние курсантов и совершенствовать горную подготовку, включая выполнение узловязания в условиях ограниченной видимости;

усилены возможности самоконтроля курсантов в сложных ситуациях благодаря развитию ключевых психологических качеств. Особое внимание уделено упражнениям, направленным на смелость (прыжки в воду) и стойкость (тест Эрдола на определение мужества и выдержки);

усовершенствован тренировочный комплекс «Военные комплексные упражнения», предназначенный для повышения уровня физической и боевой подготовки. Комплекс включает освоение боевых действий в различных

условиях, таких как преодоление барьерного коридора и защита от оружия массового поражения.

Практическая значимость исследования заключается в следующем:
разработан комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование военно-прикладной и физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений;

создан комплекс упражнений для повышения боевой подготовки курсантов через улучшение их военно-прикладной и физической подготовки;

разработаны и внедрены научные рекомендации по совершенствованию военно-прикладной и физической подготовки курсантов. Эти рекомендации внедрены в практические занятия всех высших военных учебных заведений системы Министерства обороны Республики Узбекистан (Приказ Министра обороны Республики Узбекистан № 333 от 7 мая 2020 года);

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования определяется теоретико-методической базой, последовательностью научных исследований, обоснованностью мнений отечественных и зарубежных ученых, а также тренеров-практиков в области теории физической культуры и спорта, применением методов исследования, соответствующих задачам исследования и дополняющих друг друга, обработкой полученных результатов с помощью методов математико-статистического анализа.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что на основе анализа технических действий, применяемых курсантами на соревнованиях и приведших к победе, а также внедрения программы, разработанной с учётом этих действий, в тренировочный процесс курсантов, раскрыта научная сущность ведения схваток курсантами общевойсковых частей. Полученные результаты способствуют обогащению и расширению теоретических знаний в области теории и методики спорта.

Практическая значимость результатов исследования заключается в определении основных технических приёмов и действий, используемых курсантами общевойсковых частей. Эти результаты позволяют разработать и нормировать технологию специальных упражнений для развития ключевых технико-тактических действий, часто применяемых в соревновательном процессе, а также внедрить полученные рекомендации в тренировочный процесс.

Внедрение результатов исследований. На основе проведённых исследований по совершенствованию физической и военно-прикладной подготовки курсантов внедрены следующие результаты:

предложения по разработке кластера средств контрольных упражнений физической подготовки, направленных на повышение военно-прикладной подготовленности курсантов высших военных учебных заведений (включая специальный комплекс действий рукопашного боя, таких как сгибание и разгибание рук на брусьях, подъём с переворотом на перекладине), были

внедрены в образовательный процесс в виде программы, ориентированной на повышение эффективности движений. Эти упражнения формируют показатели физической подготовленности курсантов (справка № 15/168 от 4 декабря 2023 года Министра обороны Республики Узбекистан). В результате показатели физической подготовленности курсантов экспериментальной группы улучшились на 15%;

предложения по оптимизации тренировочных нагрузок, направленных на повышение физической и специальной подготовленности курсантов высших военных учебных заведений, были внедрены в занятия. Для этого использован комплекс упражнений, включая перевязку узлов в условиях ограниченной видимости, ползание под препятствиями и преодоление искусственных и природных препятствий. Эти меры способствуют повышению горной подготовки и контроля функционального состояния курсантов. (справка № 15/168 от 4 декабря 2023 года Министерства обороны Республики Узбекистан). В результате установлено, что военно-прикладная подготовка курсантов увеличилась на 14%;

предложения по повышению самоконтроля курсантов в сложных ситуациях, направленных на развитие ключевых психологических качеств, таких как смелость (прыжки в воду) и стойкость (тест Эрдола на определение мужества и выдержки), были внедрены в подготовительные занятия (справка № 15/168 от 4 декабря 2023 года Министерства обороны Республики Узбекистан). В результате установлено, что показатели времени, затраченного на выполнение действий курсантами экспериментальной группы, улучшились на 16%.

Тренировочный комплекс "Военные комплексные упражнения", направленный на повышение физической и боевой подготовленности курсантов высших военных учебных заведений, был внедрён в тренировочный процесс. Комплекс включает освоение боевых действий в различных ситуациях, таких как преодоление барьерного коридора и защита от оружия массового поражения (справка № 15/168 от 4 декабря 2023 года Министерства обороны Республики Узбекистан). В результате физическая подготовка курсантов увеличилась на 19%, боевая подготовка — на 17%, военно-прикладная подготовка — на 16%.

Апробация результатов исследования: Материалы экспериментальных исследований обсуждались на 3 международных, 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования:

По теме диссертации опубликовано 10 научно-методических работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях (2 - в республиканских, 1 - в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей Аттестационной Комиссией для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 133 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав,

заклучения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Включает 24 таблиц, 18 рисунков и 2 акта внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертационной работы раскрыты актуальность темы, степень изученности проблемы, цель, объект и предмет исследования, задачи исследования, а также методы исследования, научная новизна, практическая значимость работы и правила, выносимые на защиту.

В первой главе диссертации **«Содержание физической подготовки в Вооружённых Силах Республики Узбекистан»** рассмотрены теоретические основы структуры физической подготовки и проведён анализ физической и военно-прикладной подготовки курсантов. Это одно из эффективных средств развития физической и военно-прикладной подготовки курсантов Академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан. Освоение её основ помогает курсантам обрести уверенность в себе, смелость и устойчивость к стрессовым факторам, а также способность быстро принимать решения в экстремальных ситуациях. Освоение основ боевой технической подготовки также способствует развитию этих качеств. Физическая и военно-прикладная подготовка курсантов — это процесс, направленный на развитие двигательных способностей (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и координации). Приведены данные о формировании умений и навыков с учётом функциональных возможностей организма и специфики деятельности курсантов. В большинстве проведённых исследований констатируется, что напряжённая умственная работа приводит к снижению двигательной активности, что угрожает здоровью и общей сопротивляемости организма. Ряд исследователей установил, что у выпускников общеобразовательных школ, будущих учащихся средних специальных учебных заведений и студентов высших учебных заведений физическая подготовленность находится на крайне низком уровне, а развитие физических качеств у них замедляется с возрастом (Г.Л. Грозовский, Е.Н. Диско, Е.М. Якуш).

Раскрыт опыт использования физической подготовки и физических упражнений курсантами высших военно-учебных заведений Министерства обороны Республики Узбекистан. Анализ источников литературы, посвящённых различным аспектам физической и военно-прикладной подготовки, показывает, что большинство исследований сосредоточено на развитии физической подготовленности курсантов, однако исследования, касающиеся совмещения физической подготовки с военно-прикладной, недостаточны. Также выделены предложения по новому педагогическому подходу для обоснования задач военно-прикладной и физической подготовки курсантов.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** подробно описаны использованные методы исследования, особенности

организации и проведения основного педагогического эксперимента, последовательность и структура работы, а также краткое изложение каждого метода и рекомендации по их применению. Исследования по совершенствованию физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений проводились в три этапа с 2021 по 2024 год.

На первом этапе (2021-2022 гг.) была проведена научно-методическая работа, исследована деятельность зарубежных и отечественных учёных по повышению физической подготовленности курсантов. Были разработаны программы по развитию физической подготовленности и проанализированы показатели физической подготовленности курсантов.

На втором этапе (2022-2023 гг.) проведены предварительные исследования по определению физической подготовленности курсантов. Также был усовершенствован комплекс специальных упражнений для повышения физической подготовленности курсантов. На этом этапе решались следующие задачи: уточнение подходов к изучаемой проблеме, выявление и обоснование важных факторов, влияющих на содержание физической подготовки курсантов.

На третьем этапе (2023-2024 гг.) комплекс упражнений был внедрён в процесс физической подготовки курсантов, и его эффективность была обоснована результатами исследований.

В третьей главе диссертации **«Совершенствование физической, боевой и военно-прикладной подготовки курсантов»** рассмотрены показатели повышения физической и военно-прикладной подготовки курсантов, средства и методы развития физической и военно-прикладной подготовки, а также разработана программа занятий по повышению физической подготовки. Приведён анализ соответствия исходных показателей физической подготовки курсантов требованиям военно-прикладной подготовки.

Проведено предварительное исследование общей физической подготовленности и специальной выносливости курсантов. В результате были отобраны пять упражнений для определения общей физической и специальной выносливости курсантов экспериментальной и контрольной групп. Показатели общей физической и специальной выносливости курсантов экспериментальной и контрольной групп составили следующие: Челночный бег 10x10 м: контрольная группа - $25,49 \pm 3,21$ сек, экспериментальная группа - $25,32 \pm 3,29$; Бег на 100 м: контрольная группа - $18,58 \pm 2,71$ сек, экспериментальная группа - $18,14 \pm 2,72$ сек; Бег на 3 км: контрольная группа - $12,88 \pm 1,75$ мин:сек, экспериментальная группа - $12,64 \pm 1,77$ мин:сек; Подтягивание на перекладине: контрольная группа - $13,13 \pm 1,91$ кол-во раз, экспериментальная группа - $12,96 \pm 1,94$ кол-во раз; Оборот на перекладине: контрольная группа - $12,08 \pm 1,64$ кол-во раз, экспериментальная группа - $12,33 \pm 1,72$ кол-во раз.

Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности и специальной выносливости курсантов контрольной и экспериментальной групп (в начале эксперимента)

Контрольные упражнения	КГ			ЭГ			t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
Челночный бег 10x10 м. (секунды)	25,49	3,21	12,59	25,32	3,29	12,99	0,18	>0,05
Бег на 100 м (секунды)	18,58	2,71	14,58	18,14	2,72	14,99	0,56	>0,05
Бег на 3 км. (мин:секунды)	12,88	1,75	13,59	12,64	1,77	13,97	0,47	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13,13	1,91	14,58	12,96	1,94	14,97	0,30	>0,05
Подъём перекладина на перекладине (кол-во раз)	12,08	1,64	13,57	12,33	1,72	13,95	0,52	>0,05

При разработке рекомендаций по повышению военно-прикладной подготовки курсантов учитывался индивидуальный подход, а также интенсивность физической активности, предлагаемая курсантам с разным уровнем подготовки. На основе рекомендованных показателей и значений физической активности разработаны индивидуальные программы для курсантов с опытом физической культуры и спорта различного уровня упражнений.

Исследования последних лет подтверждают важность ускоренного действия для развития выносливости личного состава для преодоления больших дистанций. Готовность личного состава к действиям в современных боевых и внезапных условиях определяется средствами и методами его подготовки. От курсантов требуется умение быстро передвигаться пешком по различным рельефам, преодолевать искусственные и природные препятствия. Только те, кто физически хорошо развит и, в первую очередь, очень вынослив, могут успешно решать эти проблемы. Механизмы адаптации очень важны в развитии качеств выносливости. Высокий уровень адаптации к физической деятельности повышает как успешную военно-профессиональную деятельность, так и устойчивость к воздействию негативных факторов окружающей среды и деятельности, то есть способствует успешным действиям в экстремальных условиях военного труда. Многочисленные научные исследования в области военного труда и спорта показывают, что одним из наиболее эффективных средств повышения сопротивляемости организма является адаптация к кислородному дефициту, а также к интенсивной мышечной деятельности.

Повышение функциональных возможностей и адаптационных резервов организма должно составлять основу программы физической подготовки курсантов на первом этапе. Это решит две задачи: подготовить организм

курсантов к высокоинтенсивной нагрузке; уделить внимание снижению реакции напряжения организма.

Необходимо правильно выбирать подходящие физические упражнения, эффективно повышающие эти качества, к которым относятся упражнения, развивающие физическую выносливость и сопровождающие высокую потребность организма в кислороде. Для развития силы основных мышечных групп, подвижности суставов (в первую очередь бедра), эмоциональной устойчивости и устойчивости организма к негативным факторам упражнения должны применяться одновременно.

Следует отметить, что если физическая подготовленность курсантов низкая, то тренировочные нагрузки приводят к заболеваниям. Поэтому для устранения таких последствий необходимо применять один и тот же тренировочный метод в первые четыре недели и на начальном этапе количество тренировок должно быть два, а затем три раза в неделю.

На каждом занятии необходимо выполнять физические упражнения для развития выносливости и силы. Ходьба и бег на комфортной скорости в первые 20-30 минут. После этого выполняются общеразвивающие упражнения и упражнения по развитию силы. При этом количество силовых упражнений должно достигать 70% от максимального, после каждого силового упражнения выполняются упражнения для расслабления мышц и улучшения подвижности в суставах.

Для совершенствования физической, боевой и военно-прикладной подготовки курсантов были отобраны специальные упражнения. Для достижения цели высшие военные учебные заведения должны быть полностью оснащены, при создании различных передвижных конструкций и ограждений: ограждений, стен, множества качелей, решеток, проволочных ограждений с колючей проволокой, чучел с копьями, ножей и др.

С его помощью при обучении определенным приемам и движениям увеличивается вместимость занятий, увеличивается плотность занятий (см. табл.2).

Таблица 2

Программа «Военные комплексное упражнение», совершенствующая физическую и боевую подготовку курсантов высших военных учебных заведений

Военное комплексное упражнение							
Цель программы – повысить интерес курсантов военных вузов в системе Министерства обороны Республики Узбекистан к физической культуре и спорту и пропагандировать их к регулярным занятиям спортом.							
Задачи программы - популяризировать вид военно-комплексной подготовки среди курсантов ВВОУ, привлечь курсантов к этому виду спорта и совершенствовать их боевое мастерство; - повысить чувство патриотизма и верной службы у военнослужащих посредством физической подготовки и спорта.							
Преодоление полосы препятствий	Выполнение нормативов №12-13 с помощью АК-74	Выполнение норм защиты от оружия массового поражения	Этап выполнения норм горной подготовки	Передвижение с колесом Zil - 131	Метание ножа	Ползание под препятствиями	Стрельба из пневматического оружия
Стоя в окле метание учебной гранаты массой 600 грамм в стену на расстоянии 20 метров (отверстие в стене) или на площадку размером 1х2,6 м перед стеной (во внимание принимается непосредственно приземление гранаты на эту площадку). Если первая граната не попала в цель, метание гранаты продолжается до момента попадания в цель, но количество гранат не превышает трех штук (если все три гранаты не попали в цель или назначенное место, налагается штраф за ошибку добавляется 5 секунд); При попадании гранаты он выпрыгивает из траншеи. Он перепрыгивает через яму.	Неполная разборка АК-74 (12-ый норматив) и сборка (13-ый норматив): - отделить магазин; - отодвинуть затвор и разрядить оружие (то есть проверяется наличие патрона); - извлечь пенал принадлежности из гнезда приклада; - отделить шомпол; - отделить крышку ствольной коробки; - отделить возвратный механизм; - отделить затворную раму с затвором; - отделить дульный тормоз-компенсатор от ствола. Сборка выполняется в той же последовательности обратном порядке. После того, как участники выполнили 13- норматив, все результаты будут учтены судьей и они перейдут по коридору в следующий этап.	Норматив 4(6) выполняется в следующем порядке: Порядок выполнения норматива 4 (6) в защитном костюме: надеваются защитные носки и завязываются шнурки; защитный плащ на плечах, рукава пропущены; завязки на плечах защитного плаща пропущаются вперед и привязываются к кольцу внизу плаща; застегиваются плащевые пуговицы и застегки; надевается противогаз и регулируется дыхание; легко плаща переносят на большой палец, на земле не оставляют никаких аксессуаров, ремешок надевают поверх плаща.	Это упражнение проводится в специальном горном учебном городке. Требования к выполнению указанного условия, т.е. 2 норматива (завязывание узлов в условиях ограниченной видимости окрестностей): содат стоит перед столом с веревками в полной форме, с завязанными глазами. Руководитель занятия называет названия узлов и военнотружачий начинает его завязывать. - Академический узел. - Узел «Stern». - Австрийский узел. - Узел «Восьмерка». - Встречный узел «Восьмерка». - Затягивание узлов Бахмана, узел Маршара, узел Пурсика. - Узел булны. - Узел Узанги. - Противоположный узел. - Узел Бромшкотка.	Участники переносят колесо. После выполнения упражнения на дистанции 20 метров участник самостоятельно переходит к следующему этапу. Участник, не доказавший колесо до назначенного места, не считается выполненным. К общему времени участника, не выполнившего упражнения, добавляется 1 минута.	Центр мишени устанавливается на высоте 1,50 м на расстоянии 3 м от линии финиша метания ножа. Когда патроны будут полностью израсходованы, помещает оружие на свое место и начнет двигаться в направлении «ФИНИШ». На этом этапе у военнотружачего, набравшего наибольшее количество очков будет снято столько же секунд;аунд.	Барьеры высотой 60 см устанавливаются с интервалом 10 м. Военнослужащие достигшие этого этапа, начинают пролезать под препятствиями.	Достигший этого этапа, военнотружачий самостоятельно заряжает оружие и ведет огонь по цифровым мишеням на расстоянии 20 метров. На выстрел дается 5 минут. Когда патроны будут полностью израсходованы, помещает оружие на свое место и начнет двигаться в направлении «ФИНИШ». На этом этапе у военнотружачего, набравшего наибольшее количество очков будет снято столько же секунд;аунд.

В процессе решения первой задачи исследования были определены основные показатели физического состояния курсантов и их соответствия требованиям военно-прикладной подготовки, изучены особенности функционального состояния и заболеваемости курсантов для поступления в военные учебные заведения, подробно изложены рекомендации по военно-прикладной подготовке их опыта физической культуры и спорта (таблицу 3).

Таблица 3

**Программа физической подготовки штатного состава и курсантов
Академии Вооружённых Сил**

№	Содержание	Общее количество часов	Количество часов по занятиям		
			Лекции	Практические	Самообразование
1.	Лекция	8			
2.	Практическое занятие	120			
3.	Самообразование	120			
4.	Утренняя гигиеническая гимнастика	50 минут ежедневно			
5.	Спортивная работа	6 часов в неделю			
1-курс					
1	Лекция	2	2 часа в течение семестра		
2	Гимнастическая и атлетическая подготовка	6		6	6
3	Рукопашный бой и бой с ножами	6		6	6
4	Преодоление препятствий	4		4	4
5	Спортивные и подвижные игры	2		2	2
6	Военно-прикладное плавание	4		4	4
7	Лёгкая атлетика	4		4	4
8	Методическая подготовка	2		2	2
Всего		30 часов	2 часа	28 часов	28 часов
2-курс					
1	Лекция	2	2 часа в течение семестра		
2	Гимнастическая и атлетическая подготовка	8		8	8
3	Рукопашный бой и бой с ножами	4		4	4
4	Преодоление препятствий	6		6	6
5	Спортивные и подвижные игры	2		2	2
6	Военно-прикладное плавание	4		4	4
7	Лёгкая атлетика	2		2	2

8	Методическая подготовка	2		2	2
Всего		30 часов	2 часа	28 часов	28 часов
3-курс					
1	Лекция	2	2 часа в течение семестра		
2	Гимнастическая и атлетическая подготовка	4		4	4
3	Рукопашный бой и бой с ножами	6		6	6
4	Преодоление препятствий	4		4	4
5	Спортивные и подвижные игры	4		4	4
6	Военно-прикладное плавание	4		4	4
7	Комплексное занятие	4		4	4
8	Методическая подготовка	2		2	2
Всего		30 часов	2 часа	28 часов	28 часов
4-курс					
1	Лекция	2	2 часа в течение семестра		
2	Гимнастическая и атлетическая подготовка	4		4	4
3	Рукопашный бой и бой с ножами	6		6	6
4	Преодоление препятствий	2		2	2
5	Спортивные и подвижные игры	2		2	2
6	Военно-прикладное плавание	6		6	6
7	Лёгкая атлетика	2		2	2
8	Комплексное занятие	4		4	4
9	Методическая подготовка	2		2	2
Всего		30 часов	2 часа	28 часов	28 часов

В ходе нашего исследования было обращено внимание на равномерный рост интенсивности и продолжительности занятий, направленных на повышение уровня физической подготовленности курсантов. В зависимости от задач, решаемых каждым подразделением, был разработан отдельный план упражнения. Занятия проводились не реже 3 раз в неделю. Особое внимание уделено курсантам, улучшающим свои результаты. Этот этап считается

завершенным после достижения подразделениями уровня физической подготовленности для выполнения поставленных перед ними задач. Основной целью данного занятия является поддержание высокого уровня физической подготовки и сохранение результатов, достигнутых курсантами. Процесс тренировки включал все группы мышц и проводился 3-4 раза в неделю. Рекомендована продолжительность занятий от 60 до 120 минут.

Задачи подготовки курсантов должны решаться в процессе специально организованных занятий, основной целью которых является психологическое закаливание, проведение в условиях, максимально близких к боевой деятельности. При этом для обучения курсантов в игровой форме можно использовать пейнтбольные орудия. С его помощью реализуется принцип "обучения тому, что необходимо на войне" (таблицу 4).

Таблица 4

Критерии оценки психологической подготовки курсантов высших военных учебных заведений

Виды спорта	Ведущие волевые качества	Близкие к ведущим качествам	Оценка с помощью тестов
1-группа Легкоатлетический бег, плавание	Настойчивость	Самообладание , настойчивость	"Теппинг" тест Инициатива, самостоятельность, смелость, отвага
2-группа Гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, метание снарядов, прыжки, стрельба	Решительность, самообладание	Отвага	Тест «Спорк» Инициативность, независимость, смелость
3-группа Прыжки в воду, прыжки с парашюта	Мужество, смелость	Решительность, самообладание	Тест Эдола Инициативность, независимость
4-группа Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	Инициативность, независимость	Настойчивость, смелость, отвага	Тест "Теппинг" Самообладание, стойкость
5-группа Бокс, борьба и другие единоборства	Инициативность, независимость	Отвага	Тест Эдола Самообладание, настойчивость, настойчивость

Волевое воспитание военных курсантов - это повседневный, последовательный процесс, который осуществляется непрерывно в течение года. Она не ограничивается системой воздействий, оказываемых спортивным тренером и спортивной командой. Кроме того, проводятся индивидуальные, коллективные и специальные занятия. Командные занятия проводились в составе подразделения под руководством внештатных инструкторов (см. рис. 2).

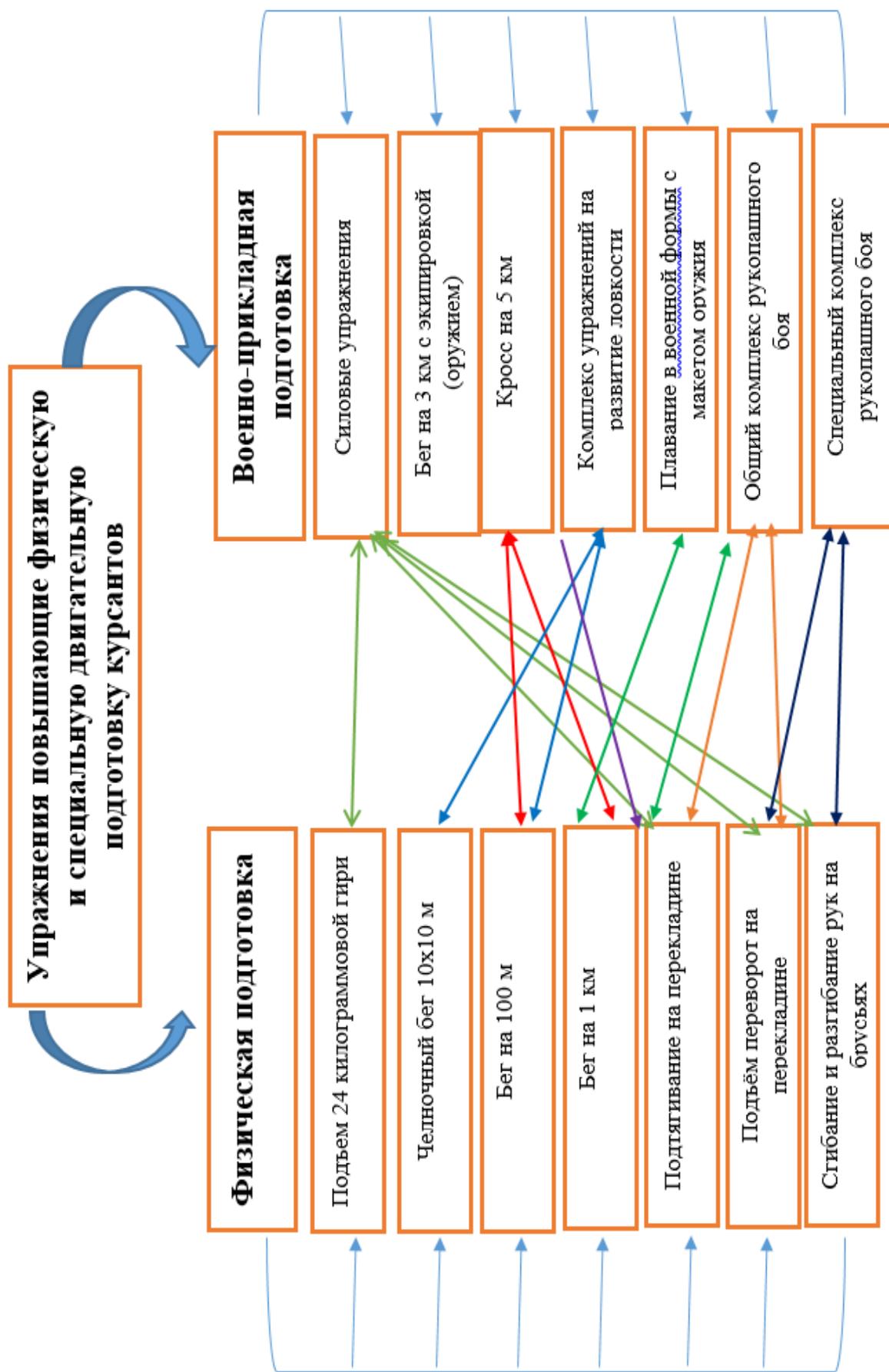


Рис. 2. Структура средств физической и военно-прикладной подготовки курсантов

Проведена апробация физической и военно-практической подготовки курсантов высших военных учебных заведений. Разработана и внедрена в учебный процесс тренировочная модель, повышающая физическую и военно-практическую подготовку курсантов высшего военного образования. Результаты исследований показывают, что структура физического состояния практически здоровой молодежи определяется комбинацией факторов.

Для совершенствования физической, боевой и военно-практической подготовки курсантов были отобраны специальные упражнения. На занятиях в разработанной нами модели достигнуто улучшение показателей физической и военной подготовки курсантов высшего военного образования за счет непрерывного применения средств, направленных на совершенствование специальной и военно-практической подготовки военных курсантов (рис. 3).



Рис. 3. Механизмы совершенствования физической и военно-прикладной подготовки курсантов высших военных учебных заведений

В ходе исследования нами также уделялось внимание интегральной подготовке курсантов. В неё были внедрены бег и преодоление различных препятствий, отдельные упражнения мы использовали на занятиях по постоянной боевой подготовке. Например, в современных условиях каждый полигон оборудован проволочными ограждениями или подъемами на канаты для армейского биатлона, и мы усилили внимание к их эффективному использованию, а также потому, что в нашей системе выполнения этих упражнений есть слабость. Эти упражнения играют важную роль в

выполнении боевой задачи и оказывают существенное влияние на исход боя. В заключение необходимо внедрить и координировать эти упражнения в части занятий по защите от оружия массового уничтожения, инженерной подготовке, тактике, горной подготовке, стрелковой подготовке, а также дать указания высшему командованию, поскольку эти задачи не могут быть полностью выполнены на занятиях по физической подготовке

В четвертой главе диссертационной «**Экспериментальное обоснование повышенной физической и военно-практической подготовки курсантов**», рассмотрена современная ситуация с использованием инновационных технологий подготовки курсантов в учебном процессе, традиционных и нетрадиционных приёмов и методов обучения, выделена основная цель физической подготовки курсантов, приведены сведения по совершенствованию их основных физических качеств и полученные в результате исследования сведения.

При изучении динамики показателей физической и военно-прикладной подготовки курсантов ежеквартально проводились занятия по физической, военно-прикладной, специальной выносливости и боевой подготовке в форме контрольного испытания: челночный бег 10x10 м, бег на 100 м, бег на 3 км, подтягивание на перекладине, подъёмы перевороты на перекладине.

Показатели общей физической и специальной выносливости курсантов экспериментальной и контрольной групп. В челночном беге спринте 10x10 м результаты контрольной группы составили 23,95±2,89, экспериментальной группы - 22,51±2,73, в беге на 100 м контрольная группа показала результат - 18,58±2,71, экспериментальная группа - 17,05±2,41. В беге на 3 километра контрольная группа показала результат 11,89±1,56, экспериментальная группа 10,66±1,40. Подтягивание на перекладине результат контрольной группы составил 14,29±2,02, экспериментальной группы 15,58±2,20. При выполнении переворотов на перекладине контрольная группа показала результат 12,92±1,70, а экспериментальная группа - 14,08±1,85 (таблица 4).

Таблица 4

Показатели общей физической и специальной выносливости курсантов контрольной и экспериментальной групп

Контрольные упражнения	КГ			ЭГ			t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
Челночный бег 10x10 м (секунды)	23,95	2,89	12,08	22,51	2,73	12,13	1,78	>0,05
Бег на 100 м (секунды)	17,05	2,41	14,13	15,04	2,12	14,12	3,08	<0,01
Бег на 3 км (мин:секунды)	11,89	1,56	13,12	10,66	1,40	13,13	2,87	<0,01
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14,29	2,02	14,13	15,58	2,20	14,12	2,12	<0,05
Подъём переворот на перекладине (кол-во раз)	12,92	1,70	13,12	14,08	1,85	13,14	2,28	<0,05

С целью оценки эффективности разработанной методики развития двигательных навыков был проведен сравнительный анализ показателей до и после итогового теста и эксперимента.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод об эффективности использования разработанного комплекса по повышению физической и военно-практической подготовки курсантов.

Все основные физические качества курсантов создают благоприятные условия для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Для развития физической подготовленности курсантов наиболее эффективными являются единый, вариативный, повторный, интервальный и моделирующий методы. Единый метод широко используется, особенно на начальных этапах, и характеризуется выполнением упражнений с одинаковой средней или низкой скоростью и постепенным увеличением продолжительности занятий. Для качественной подготовки курсантов к успешному прохождению физической подготовки (проверка, зачет по физической подготовке) применяется метод моделирования, направленный на подготовку курсанта к выполнению определенного стандарта и в основном полностью повторяет контрольные тесты (модели). Таким образом, время отдыха постепенно сокращается до тех пор, пока курсанты не смогут пробежать всю дистанцию без перерывов без отдыха.

На основании вышеизложенного, используя данный метод развития физических качеств, курсанты показывают высокие результаты и получают отличные оценки по выполнению разрядных нормативов.

ВЫВОДЫ

В результате исследований по совершенствованию физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений удалось сделать выводы.

1. Теоретический анализ научно-методической литературы и обобщение результатов эксперимента показали, что у большинства курсантов наблюдается повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Однако это не всегда способствует сохранению и укреплению здоровья курсантов и полной адаптации к условиям профессионального образования. Использование малоэффективных программ физической культуры и неправильная организация тренировочных нагрузок свидетельствует о том, что в учебных занятиях не применяются современные методы, а тренировочный процесс не обеспечен передовыми программами. В то же время физическая подготовка в армиях развитых стран рассматривается как неотъемлемая часть боевой подготовки, которая способствует не только физическому и духовному развитию военнослужащих, но и повышению боевой мощи армии, а также пропаганде народной культуры на мировом уровне. Например, стандарты физической подготовки индийской армии были апробированы на курсантов общеармейского факультета академии, и

результаты показали, что уровень физической подготовленности наших курсантов полностью соответствует требованиям этих стандартов.

2. Разработана программа, направленная на повышение эффективности физических упражнений при формировании показателей физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений. Программа основана на повышении специальной физической подготовленности курсантов через совершенствование комплекса упражнений, направленных на улучшение физической подготовки. Стратегия физического развития в Вооруженных Силах включает различные формы, такие как бег на короткие и длинные дистанции, тяжёлая атлетика, гимнастика и боевые искусства, сформированные в виде сбалансированной системы. Особенностью программы является обязательное обучение каждого солдата боевым искусствам. В результате исследования было достигнуто улучшение показателей физической подготовленности курсантов экспериментальной группы на 15%.

3. В ходе исследования были проанализированы показатели специальной и боевой подготовки курсантов с использованием метода биоимпедансометрии для определения состава тела, а также устройства “Polar N10”. На основе полученных данных была разработана методика нормирования показателей состава тела. Специфика физической подготовки была включена в режим групповой подготовки военнослужащих к боевым действиям и индивидуальной подготовки в повседневной жизни. Одной из особенностей организации физической подготовки является то, что приверженность военнослужащих спортивной культуре закладывается с первых дней службы, что способствует формированию правильного понимания значения спортивного образа жизни среди военнослужащих и их семей. В результате военно-прикладная подготовка курсантов увеличилась на 14%.

4. Усовершенствование выполняемых упражнений по расширению возможностей овладения боевыми действиями в различных ситуациях было внедрено в тренировочный процесс. В ходе эксперимента были проверены нормативы физической подготовленности курсантов общейскового факультета Академии, и результаты показали, что уровень физической подготовленности наших курсантов полностью соответствует нормативам. Также было установлено, что показатели времени, затраченного на выполнение различных упражнений, увеличились на 16% в экспериментальной группе.

5. Предложения по улучшению специальной физической и боевой подготовки курсантов были внедрены в процесс занятий, направленных на повышение эффективности физической, военно-практической и боевой подготовки курсантов высших военных учебных заведений. В результате физическая подготовка курсантов увеличилась на 19%, боевая подготовка — на 17%, а военно-прикладная подготовка — на 16%.

6. Анализ состояния физической подготовленности в различных странах показывает, что важную роль в процессе подготовки военнослужащих играет командир, который следит за действиями подчинённых и регулярно проверяет их повседневные и боевые действия. Следует отметить, что военно-практические занятия, направленные на формирование смелости, решительности и других волевых качеств, наряду с развитием общей и специальной выносливости, являются неотъемлемой частью физической подготовки. В то же время физические упражнения в армии включают бег на короткие и длинные дистанции. На основе глубоких исследований было установлено, что регулярные тренировки и развитие олимпийских и военно-прикладных видов спорта положительно влияют на физическую подготовку военнослужащих.

7. Консервативные взгляды на физическую подготовку военнослужащих в Вооружённых Силах за последние тридцать лет претерпели значительные изменения. В условиях современной реальности и тактики ведения боевых действий от военнослужащих требуются не только сила и выносливость, но и навыки ведения ближнего боя без оружия в различных географических условиях. В то же время усиливается мотивация к сознательному занятию физической подготовкой.

8. Показатели общей физической и специальной выносливости курсантов экспериментальной и контрольной групп: в упражнении "челночный бег на 10 x 10 метров" контрольная группа показала результат $23,95 \pm 2,89$, экспериментальная группа - $22,51 \pm 2,73$; в упражнении "бег на 100 метров" контрольная группа - $18,58 \pm 2,71$, экспериментальная группа - $17,05 \pm 2,41$. В беге на 3 км контрольная группа показала результат $11,89 \pm 1,56$, а экспериментальная - $10,66 \pm 1,40$. Подтягивание на перекладине: контрольная группа - $14,29 \pm 2,02$, экспериментальная - $15,58 \pm 2,20$. При выполнении упражнения по подъёму на перекладине и вращению результат в контрольной группе составил $12,92 \pm 1,70$, а в экспериментальной - $14,08 \pm 1,85$.

9. Понятие физического развития военнослужащих основывается на принципах развития выносливости и силы, которые являются основными критериями физической привлекательности солдат. Реализация данной концепции включает использование современных спортивных и учебных комплексов, передовую спортивную медицину, а также развитие спортивного питания в ежедневном рационе военнослужащих. Важной особенностью физической подготовленности является то, что при оценке физического развития учитывается генетическое строение организма, например, измерения шейки, таза, туловища и веса, которые сравниваются с ростом военнослужащего.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Принимая во внимание, что упражнения, входящие в программу физической подготовки, направлены на улучшение работы сердца и дыхательной системы, повышение психической устойчивости, а также на

профилактику растяжений и травм, развитие выносливости, ловкости и быстроты, они проводятся в ходе занятий спортом с курсантами. При достижении положительных результатов в будущем будет предложено дополнить учебный процесс быстрыми движениями и лёгкой атлетикой.

2. В целях эффективного повышения дальности марш-броска целесообразно использовать рекомендации по повышению выносливости во время ежедневных утренних физкультурно-спортивных занятий с командирами подразделений и самостоятельно в перерывах между тренировками. Приседания по 30 раз 4-5 раз в день обеспечивают подготовленность ног к маршевым и беговым упражнениям, поддерживая физическую готовность. Полагаем, что в организационно-методических указаниях на учебный год должно быть прописано обязательное выполнение не менее 3-х упражнений в день всеми военнослужащими, на основании указаний Министерства. То есть, как мы говорили ранее, приседать не менее 100 раз в день, подтягиваться хотя бы один раз на перекладине и бегать легко 5-6 минут — это должно стать минимальными требованиями. Кроме того, как указано в рекомендациях, каждый день, утром или в ходе спортивных занятий, командиры подразделений должны организовывать забеги на дистанции 1, 3, 5, 10 км. Это создаст основу для проведения тренировок и позволит личному составу эффективно маршировать и бегать с грузом.

3. Чтобы пятки и кожа ног постепенно адаптировались к влаге, после марша в сапогах рекомендуется принимать душ и сушить обувь в специальном оборудовании, согласованном с медицинским персоналом, при достаточной обеспеченности военнослужащих специальным оборудованием. Однако, учитывая засушливый климат и тот факт, что боевые задачи редко выполняются в условиях высокой влажности, мы считаем, что это мероприятие не имеет приоритетного значения.

4. Шесть стандартных физкультурно-оздоровительных упражнений, принятых в армии НАТО, следует пропагандировать и внедрять среди военнослужащих. Эти упражнения должны быть включены в регулярные тренировки, а также в часы спортивной подготовки, даже если они не являются контрольными для специальных подразделений. Такие упражнения важны в первую очередь для здоровья, поскольку они способствуют поддержанию постоянной работы мышц живота, ног, спины и рук, предотвращению ожирения, поддержанию статической силы, выносливости и общей физической формы.

5. Исходя из опыта военных учебных заведений по повышению физических качеств, таких как выносливость и сила, в учебных заведениях нашей системы также необходимо подготовить курсантов к маршу с грузом, используя методику фортлека. Однако следует пересмотреть установленные нормы. В Германии, например, через 3 месяца тренировок ходьба со скоростью 7 км/ч с грузом 40 кг считается высоким показателем, и подготовка адаптирована под эти требования. В наших условиях на первом этапе можно ввести требования, соответствующие вышеуказанному показателю. На

последующих этапах нормы будут усложняться, но для достижения этого результата на первом этапе необходима специальная подготовка, изменения в программу и согласование с тактической подготовкой, а также пересмотр подходов к решению тактических задач после практических маршей.

6. Показатели упражнений для проверки уровня физической подготовленности в бегу на 3 км ниже наших показателей, однако остальные упражнения могут использоваться в качестве контрольных для улучшения физических качеств. В будущем эти упражнения будут введены в качестве обязательных норм по мере необходимости.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. AT THE SCIENTIFIC RESEARCH
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE OF OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

ABDUAZIMOV SABIRJON UTKUROVICH

**IMPROVING THE PHYSICAL AND MILITARY-APPLIED
PREPAREDNESS OF CADETS IN HIGHER MILITARY INSTITUTIONS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical training, sports training,
healthimproving and adaptive physical training**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Chirchik-2024

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number № B2023.4.(PhD). Ped.6714.

The dissertation has been prepared at the Scientific and Research Institute of Physical Education and Sports. The thesis abstract is in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:

Ishtayev Dilshod Ravshanbekovich
Doctor of philosophy (PhD), dotsent

Official opponents:

Kuchkarov Atabek Akhmatvayevich
Doctor of pedagogical sciences (DSc), totscent

Xasanov Akhadjon Tursunovich
Doctor of philosophy (PhD), dotsent

Leading organization:

University of Public Safety of the Republic of Uzbekistan

The defense of the dissertation will be held on “_____” “_____” 202__ year at _____ oc’lok at the meeting of Council DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 under the Scientific and Research Institute of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Metalurgchilar street 15. Tel: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uzdjtsu.uz Uzbek State University of Physical Education and Sport Building “Place Culture” the 3rd floor, small conference hall.

The dissertation is available at Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered under the № _____) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

Abstract of the dissertation sent out on “_____” _____ 2024
(Registered Protocol № _____ dated on “_____” _____ 2024)

F.A.Kerimov

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

X.X.Qurbonov

Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of philosophy
on pedagogical sciences (PhD)

O.J.Dadabaev

Chairman of the Scientific Seminar under the Academic
Council for the Award of Scientific Degrees,
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), dotsent

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for improving the physical fitness levels of cadets in higher military educational institutions within the Ministry of Defense system of the Republic of Uzbekistan.

The object of the research is the process of physical training of cadets in higher military educational institutions of the Republic of Uzbekistan.

The subject of the research is the structure and content of the physical training of cadets in higher military educational institutions of the Republic of Uzbekistan.

Scientific novelty of the research is as follows:

improved performance of specialized motor actions among cadets of higher military educational institutions through the development of a cluster of tools based on physical fitness control exercises. This cluster includes special hand-to-hand combat complexes, push-ups and dips on parallel bars, and bar pullovers;

optimized training loads aimed at enhancing physical and specialized preparedness. A set of exercises was developed to overcome artificial and natural obstacles, allowing for the monitoring of cadets' functional state and the improvement of mountain training. This includes practicing knot-tying under limited visibility conditions;

strengthened cadet self-monitoring capabilities in challenging situations through the development of key psychological qualities. Special attention was given to exercises aimed at courage (e.g., diving into water) and resilience (e.g., Erdol's test for determination of bravery and endurance);

enhanced the "Military Comprehensive Exercises" training complex, designed to improve physical and combat readiness. The complex includes mastering combat actions under various conditions, such as navigating obstacle corridors and protection against weapons of mass destruction.

Implementation of the research results:

Based on the research conducted to improve the physical and military-applied training of cadets, the following has been put into practice:

proposals for the development of a cluster of physical fitness control exercises aimed at enhancing the military-applied training of cadets in higher military educational institutions (including a specialized set of hand-to-hand combat actions such as push-ups and dips on parallel bars and bar pullovers) were implemented into the educational process as part of a program focused on improving movement efficiency. These exercises contribute to shaping cadets' physical fitness indicators (Order of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan dated December 4, 2023 No. 15/268). As a result, the physical fitness indicators of the experimental group cadets improved by 15%;

proposals for optimizing training loads aimed at improving the physical and specialized readiness of cadets in higher military educational institutions were integrated into the training sessions. A set of exercises, including knot-tying under limited visibility, crawling under obstacles, and overcoming artificial and natural

barriers, was utilized. These measures enhanced mountain training and facilitated the monitoring of cadets' functional states (Order of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan dated December 4, 2023 No. 15/268). As a result, the military-applied training of cadets increased by 14%;

Proposals to improve cadets' self-monitoring in challenging situations, targeting the development of key psychological qualities such as courage (e.g., diving into water) and resilience (e.g., Erdol's test for bravery and endurance), were integrated into preparatory sessions (Order of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan dated December 4, 2023 No. 15/268). As a result, the time taken by experimental group cadets to complete actions improved by 16%;

The "Military Comprehensive Exercises" training complex, designed to enhance the physical and combat readiness of cadets in higher military educational institutions, was incorporated into the training process. The complex includes mastering combat actions in various scenarios, such as navigating obstacle corridors and defense against weapons of mass destruction (Order of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan dated December 4, 2023 No. 15/268). As a result, physical fitness increased by 19%, combat readiness by 17%, and military-applied training by 16%.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, conclusion, practical recommendations, bibliography and annexes. The total volume of the thesis includes 133 pages of text, 24 tables, 18 figures, appendices and introductory acts.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I chast; I part)

1. Abduazimov S.U. Place of physical culture in the combat training of personeel. American Journal of Research. /2019/ ISSN 2573-5616. Б. 216-219
2. Abduazimov S.U. Harbiy jismoniy tayyorgarlikda sportning o'ziga xos xususiyatlari// "Fan-sportga", ilmiy-nazariy jurnal Chirchiq. №2/2019, –B.23-27 [13.00.00 №16].
3. Abduazimov S.U. Физическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе дифференцированного подхода. // "Fan-sportga", ilmiy-nazariy jurnal Chirchiq. №3/2020, –B.72-73 [13.00.00 №16].
4. Abduazimov S.U. Harbiy xizmatchilarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. Jismoniy tarbiya va sport ta'lim: muammolar, istiqbollari, innovatsiyalar. Xalqaro ilmiy kongres Chirchiq. 29-30-sentabr 2023, –Б. 407-409.
5. Abduazimov S.U. The role of physical exercise in the process of training activities. International scientific- online conference. Washington 2022. Б 228-231.
6. Abduazimov S.U. Опыт развития физической культуры в военном вузе (на примере Российской федерации) O'zbekiston Respublikasi harbiy xavfsizlik tizimida qo'shinlarni har tomonlama roli mavzusida Respublika ilmiy anjumani. Toshkent, 2021. -B. 60-63.
7. Abduazimov S.U. Развитие физических качеств гимнастическими средствами. Malaka oshirish tizimida sport bo'yicha mutaxassislarning kasbiy kompetentligi mexanizmini takomillashtirish: muammo va yechimlari mavzusida Respublika ilmiy anjumani. Toshkent, 2020. –B. 83-87.

II bo'lim (II chast; II part)

8. Abduazimov S.U. Изучение потребностей в здоровом образе жизни у современных курсантов военной академии. // "Fan-sportga", ilmiy-nazariy jurnal Chirchiq. №2/2022, –Б.62-64 [13.00.00 №16].
9. Abduazimov S.U. Ta'lim jarayonida ma'naviy va jismoniy tarbiyani takomillashtirish. Polish science journal. International science journal, B-89-91.
10. Abduazimov S.U. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rivojlantirish va nazorat qilish bo'yicha adabiyotlarning tahlili. "O'zbekiston jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish istiqbollari" mavzusida Respublika ilmiy anjumani. Chirchiq, 2019.-B 827-828.
11. Abduazimov S.U. Barkamol avlodni tarbiyalashda yoshlarni sog'lom turmush tarzi va jismoniy faolligini oshirish. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy ommabob jurnal №04 (100) 2020.B-26-27.

12. Abduazimov S.U. “Urush”, “Harbiy mojarro” va “Qurolli mojarro” tushunchalarining farqli jihatlarini o‘rganishga oid. Harbiy ta’lim va fanda innovatsiyalar ilmiy-axborot jurnali №3(5) 2019. B-81-82.

13. Abduazimov S.U. Oliy harbiy ta’lim muassasalarida artleriya bo‘linmalari mutaxassislarini tayyorlash tizimini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari. Harbiy ta’lim va fanda innovatsiyalar ilmiy-axborot jurnali №3(12) 2021.Б-55-56

14. Abduazimov S.U. Harbiy xizmatchilarning ta’lim tizimida jismoniy va ma’naviy tarbiya uyg‘unligini takomillashtirish. Harbiy ta’lim va fanda innovatsiyalar ilmiy-axborot jurnali №2(4) 2019. Б-71-76.

Avtoreferat « _____ » jurnali tahririyatida
tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro
muvofiglashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60^{1/16}. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 3,5. Adadi 100 dona. Buyurtma № 51/24.

Guvohnoma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.