

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01. RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

MATCHANOV RUSLANBEK AZATOVICH

**HUQUQNI MUHOFAZA QILUVCHI ORGAN XODIMLARINING
JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI**

**13.00.04-Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2025

**Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Contents of dissertation abstract of the doctor of science (DSc)

Matchanov Ruslanbek Azatovich

Huquqni muhofaza qiluvchi organ xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish
uslubiyati..... 3

Матчанов Русланбек Азатович

Методика повышения физической подготовки сотрудников
правоохранительных органов 35

Matchanov Ruslanbek Azatovich

Methodology for enhancing the physical preparedness of law enforcement
personnel..... 69

E’lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works 74

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01. RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

MATCHANOV RUSLANBEK AZATOVICH

**HUQUQNI MUHOFAZA QILUVCHI ORGAN XODIMLARINING
JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI**

**13.00.04-Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2025

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.1.DSc/Ped1103 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kenash veb sahifasida www.jtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www. ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy maslahatchi:

Matkarimov Rashid Masharipovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Korobeynikov Georgiy Valeryevich
biologiya fanlari doktori, professor

Uraimov Sanjar Ruzmatovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich
biologiya fanlari doktori, professor

Yetakchi tashkilot:

Mirzo Ulug‘bek nomidagi
O‘zbekiston Milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti xuzuridagi DSc.03/30.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “_____” “_____” soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (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, veb sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, E bino, 3-qavat, 309-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot resurs markazida tanishish mumkin (_____raqam bilan ro‘yhatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy Tel: (0-370)-717-17 79,717-27-27, faks.:(0-370) 717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “_____” _____ kuni tarqatilgan.
(2025-yil “_____” _____ dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

M.S.Olimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash
raisi, p.f.d. (DSc), professor

M.A.Ibragimov

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

A.N.Shopulatov

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

Kirish (fan doktori (DSc) dissertatsiyasi annotatsiyasi))

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining kasbiy faoliyatida yuqori darajadagi jismoniy va jangovar tayyorgarlikka bo'lgan ehtiyoj kundan-kunga ortib bormoqda. Xususan, jinoyatchilikning murakkablashuvi, xavfsizlikka bo'lgan tahdidlarning ko'payishi huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlaridan faqat nazariy bilim va amaliy ko'nikmalargina emas, balki jismoniy chidamlilik, psixologik barqarorlik, tezkorlik va jangovar vaziyatlarda to'g'ri harakat qila olish kabi sifatlarni talab qilmoqda. Shu nuqtai nazardan, xodimlarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yakkakurash sport turlarining texnik-taktik harakatlari, funksional holatni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni to'g'ri va samarali qo'llash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Biroq, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini oshirishda yakkakurash sport turlarining kompleks qo'llanilishiga oid ilmiy asoslangan uslubiy ko'rsatmalarni ishlab chiqish, mavjud muammolarni bartaraf etishga qaratilgan tadqiqotlar olib borish va natijadorlikni oshiruvchi ilg'or yondashuvlarni amaliyotga tatbiq qilish hanuzgacha dolzarb masalalardan bo'lib qolmoqda.

Jahon miqyosida huquqni muhofaza qilish organlari faoliyatining murakkablashuvi, jinoyatchilik shakllari va usullarining takomillashib borishi huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligiga qo'yilayotgan talablarni kundan-kunga oshirmoqda. Xususan, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, xizmat vazifalarini samarali bajarish uchun yakkakurash sport turlarining texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik imkoniyatlaridan to'laqonli foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Xodimlarning kasbiy tayyorgarlik tizimida seleksiya ishlarini ilmiy asoslangan holda tashkil etish, jangovar vaziyatlardagi harakat ko'nikmalarini izchil shakllantirish, mashg'ulot yuklamalari va uslublarini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar bu boradagi natijadorlikni oshirishga xizmat qilishi shubhasiz. Biroq, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining xizmat faoliyatida samarali qo'llaniladigan hujum harakatlarining natijadorligini aniqlash, jangovar yakkakurash usullarining optimal kombinatsiyalarini ishlab chiqish, xodimlarning jangovar tayyorgarlik darajasini oshiruvchi ilmiy asoslangan uslubiy ko'rsatmalarni yaratish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmaganligi mazkur yo'nalishda chuqur ilmiy-nazariy izlanishlar olib boorish zaruratini tug'dirmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholini sog'lom turmush tarziga jalb etish borasida izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning kasbiy mahoratini oshirishda yakkakurash sport turlarining imkoniyatlaridan samarali foydalanish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek: "Sport – bu, avvalo, sog'lom turmush tarzidir, kuchli iroda va fidoyilik maktabidir. Shu bois sport sohasi rivojiga davlat siyosati darajasida

yondashamiz” Mazkur yondashuv asosida huquqni muhofaza qiluvchi organlari tizimida xodimlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini muntazam monitoring qilish, seleksiya tizimini takomillashtirish, ularni yakkakurash uslublari orqali jangovar vaziyatlarga tayyorlash, zamonaviy ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bo‘yicha keng qamrovli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Xodimlarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish, jangovar yakkakurash uslublariidan samarali foydalanish orqali xizmat samaradorligini oshirish va zamonaviy xavfsizlik tahdidlariga qarshi kurashishda ularning raqobatbardoshlik darajasini yuksaltirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar bugungi kunda huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jismoniy va jangovar tayyorgarligini oshirish jarayonida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 22-avgustdagi VM-466-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko‘rsatadigan maktabdan tashqari nodavlat sport-ta’lim muassasasi to‘g‘risida nizomni tasdiqlash haqida”gi qarorida sport-ta’lim muassasalarining faoliyatini takomillashtirish, seleksiya tizimini zamonaviy talablarga moslashtirish, yosh sportchilarni sifatli tayyorlash hamda ularning funksional, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini ilmiy asosda rivojlantirish bo‘yicha aniq vazifalar belgilangan. Ushbu me‘yoriy-huquqiy hujjatlar mazmun-mohiyatidan kelib chiqib, organ xodimlarining jangovar tayyorgarligini takomillashtirishda yakkakurash sport turlarining kompleks qo‘llanilishi bo‘yicha olib borilayotgan ushbu dissertatsiya tadqiqoti soha amaliyotida muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarni rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlarga mos ravishda amalga oshirilgan.

Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi.¹ Dunyo miqyosida huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jismoniy va jangovar tayyorgarligini oshirish, ularni yakkakurash sport turlaridan samarali foydalanish orqali kasbiy mahoratini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Xususan, xizmat faoliyatida jismoniy va psixologik

¹ Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi www.fiuc.org, www.oduvs.edu.ua, www.yongin.ac.kr/cmn/en/main/main.do, www.aun.edu.ng, <https://drew.edu/>, www.bu.edu, www.lsac.org, <http://cdsu.admissions.cn/>, www.fisu.net, www.hanze.nl/en, www.uab.cat, www.al-azharinternationalcollege.com, www.alexandercollege.ca, www.miamihurricanes.com, www.num.edu.mn, www.mgusit.mosport.ru, www.uralgufk.ru, www.kpfu.ru, www.dvfu.ru, www.sportmed.uz, www.jtsu.uz saytlar asosida ishlab chiqilgan.

barqarorlik, texnik-taktik mahorat, ekstremal sharoitlarda to'g'ri va tezkor harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha olib borilayotgan tadqiqotlar asosida kompleks yondashuvlar ishlab chiqilmoqda. Bugungi kunda yakkakurash sport turlarining (sambo, dzyudo, qo'l jangi va boshqa) tayyorgarlik jarayonida qo'llanilishining ilmiy-nazariy asoslari Central American University of Managua (AQSH), Yong In University (Janubiy Koreya), German Sport University Cologne (Germaniya), Boston University (AQSH), Faculty of Kinesiology University of Zagreb (Xorvatiya), Chengdu Sport University (Xitoy), Universitat Autònoma de Barcelona (Ispaniya), Moskva davlat sport va turizm universiteti (Rossiya), Ukraina Milliy jismoniy tarbiya va sport universiteti, P.F.Lesgaft nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti (Rossiya) kabi yetakchi oliy ta'lim va ilmiy tadqiqot markazlarida keng miqyosda o'rganilmoqda.

Ushbu ilmiy izlanishlarda organ xodimlarini xizmat faoliyatiga moslashtirishda yakkakurash sport turlarining texnik-taktik harakatlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarini optimallashtirish, psixologik barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan mexanizmlar ishlab chiqilmoqda. Xususan, Central American University of Managua (AQSH) va Yong In University (Janubiy Koreya) olimlari tomonidan jangovar sharoitlarda maxsus chidamlilikni oshirish, ekstremal vaziyatlardagi harakat strategiyalarini shakllantirish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan. Al-Azhar University of Sports Exercise (Misr) va University of Miami Athletics (AQSH) olimlari tomonidan esa, huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining tana vaznini boshqarish, mashg'ulot yuklamalarini balanslash va xizmat faoliyatida ko'rsatkichlarni barqarorlashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

Moskva davlat sport va turizm universiteti (Rossiya) va Universitat Autònoma de Barcelona (Ispaniya) ilmiy-tadqiqot markazlarida olib borilgan izlanishlarda xodimlarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berishga qaratilgan tayyorgarlik modellarini ishlab chiqishga alohida urg'u qaratilgan. Shu bilan birga, Drew University (AQSH), Faculty of Kinesiology University of Zagreb (Xorvatiya) olimlari tomonidan organ xodimlarining jangovar tayyorgarligida yakkakurash uslublari asosida mashg'ulotlar tizimini takomillashtirish, maxsus chidamlilikni oshirish, mashg'ulot jarayonlarini musobaqaviy vaziyatlarga yaqinlashtirish mexanizmlari ishlab chiqilgan.

German Sport University Cologne (Germaniya) va P.F.Lesgaft nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti (Rossiya) olimlari tomonidan yakkakurash sport turlarining morfofunktsional ko'rsatkichlari va xizmat faoliyatidagi natijadorlik o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlikni aniqlash va optimallashtirish bo'yicha chuqur ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bundan tashqari, Moskva davlat sport va turizm universiteti (Rossiya), University of Miami Athletics (AQSH), Qozon Federal universiteti (Rossiya) olimlari tomonidan xizmat faoliyatida jangovar harakatlarning samaradorligini oshirish, qarshi hujum strategiyalarini shakllantirish va xizmat bellashuvlarida

муvaffaqiyatli harakatlarni ta'minlash bo'yicha tizimli yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Mazkur ilmiy izlanishlar tahlili shuni ko'rsatadiki, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini takomillashtirishda yakkakurash sport turlarining texnik-taktik harakatlaridan, maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalaridan va psixologik barqarorlikni oshirish uslublaridan samarali foydalanish bo'yicha zamonaviy ilmiy asoslangan tizimlar ishlab chiqilishi bugungi kunning dolzarb masalalaridan bo'lib qolmoqda.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Jahon miqyosida huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jismoniy va jangovar tayyorgarligini oshirish, ularni yakkakurash sport turlari orqali kasbiy mahoratini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy izlanishlar keng ko'lamda olib borilmoqda. Xususan, jangovar mashg'ulotlarning samaradorligi xodimlarning jismoniy va funksional imkoniyatlari, harakatlarning intensivligi va uzluksizligini belgilash qobiliyatiga bevosita bog'liqligi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan (El-Roby, Mohammad Reda, R.G.Valeev, L.P.Matveev, S.D.Callan, D.M.Brunner)². Murakkab texnik-taktik harakatlarni xizmat faoliyati uchun xos bo'lgan yaxlit, integral shaklda shakllantirish, harakat ko'nikmalarining mukammallashuvi va ularni real xizmat vazifalarida samarali qo'llash muammolari xorijiy mutaxassislar tomonidan keng o'rganilgan.

D.V.Maksimov, V.N.Seluyanov, S.E.Tabakov, V.N.Platonov, N.V.Latishev³ kabi olimlarning ilmiy tadqiqotlarida yakkakurash sport turlarining o'quv-mashq mashg'ulotlarini tashkil etish, xodimlarning individual imkoniyatlariga moslashtirilgan tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda tartibga solish bo'yicha aniq tamoyillar ilgari surilgan. Shu bilan birga, sportchilarni tayyorlashda nazorat testlaridan keng foydalanish, ovqatlanish ratsioni va dam olish rejimiga qat'iy amal qilish, tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish orqali raqobatbardoshlik darajasini oshirish zarurligi ko'rsatib o'tilgan (R.B.Kinngxem, D.V.Gorenflo, I.Yu.Radchich, S.A.Vasil'ev va boshqalar)⁴.

² El-Roby, Mohammad Reda (2007): Training programs and preparation exercises, Mahy Publishing, Alexandria. (in Arabic language), 2007: P. 25., Валеев, Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков: ав-тореф. дис. ...канд. пед. наук /Валеев Равил Галимзянович; Восточно-Сибирский гос. технологический ун-т.- Санкт-Петербург, 2007.- 22 с., Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва: Спорт, 2019. –340 с.: ил. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8., Callan, S.D. Physiological profiles of elite freestyle wrestlers /S.D. Cal-lan, D.M. Brunner et al. //J Hrength Cold Res.- 2000.-V. 14.- P. 162-169.

³ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. М.: ТВТ Дивизион, 2014.-157 с. ISBN 978-5-98724-084-7., Королев Г.И., Современные принципы системы подготовки в «Науки об образовании» -С. 21-23., <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-printsipy-sistemy-podgotovki-v-sporte>, Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимп. л-ра, 2004. - 808 с., Латышев Н.В., Латышев С.В., Гаврилин В.А. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе// Теория и методика физического воспитания. -2008. - № 1. - С. 173-180

⁴ Kinngxem R.B., Gorenflo D.W. (2001) Weight loss methods of high school wrestlers. Med Sci Sports Exerc 33(5):-P. 810-813. Радчич И.Ю. Разработка управленческого решения в подготовке высококвалифицированных игроков / И.Ю.Радчич // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 2. – С. 10–15., Корженевский А.Н., Васильев С.А., Романов Е.А. и Подливаев Б.А. (2013). Особенности адаптации к

Shuningdek, A.N.Abdiyev, O.V.Goncharova, F.A.Kerimov⁵ kabi tadqiqotchilar yakkakurash sport turlaridan foydalanib xodimlarning maxsus chidamliligini rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarning sifatini oshirish, jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali boshqarish bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqqanlar. Biroq, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini oshirishda yakkakurash vositalarining kompleks qo'llanilishi, mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, xizmat faoliyati uchun zarur bo'lgan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish bo'yicha ilmiy-nazariy asoslar yetarlicha ochib berilmagan.

Mazkur yo'nalishda olib borilgan ilmiy ishlarda yakkakurash sport turlaridan foydalanish orqali xodimlarning jangovar tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari qisman o'rganilgan bo'lsa-da, mavjud muammolarni tizimli ravishda hal etishga qaratilgan kompleks tadqiqotlar yetarli emas. Xususan, organ xodimlarining musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asoslash, texnik-taktik harakatlarni barqarorlashtirish, xodimlarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan uslubiy tizimlarni ishlab chiqish zarurati dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

So'nggi yillarda respublikamiz olimlari R.M.Matkarimov, M.M.Rahimov, A.A.Avezmetov, O.J.Dadaboyev, Yu.Yu.Aripov, Q.M.Sharapova, K.F.Bayazitovlar⁶ tomonidan yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, sport zahiralari

неспецифическим нагрузкам борцов высокой квалификации, характеризующихся разным уровнем спортивных результатов. Теория и практика физической культуры, (12), 68-71., Айзятуллова Г.Р. Совершенствование физико-технической подготовленности высококвалифицированных акробатов при обучении статодинамическим подержкам / Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всерос. научно-практической конф. с междунар. участием. - Нижневартовск, 2018. - С. 8-11.; Батырев Э.М. Оценка сформированности навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов медицинского вуза / Э.М.Батырев, А.В.Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - С. 13-17.; Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart / S.Yu. Zavalishina, D.M. Pravdov, E.D. Bakulina, M.V. Eremin, O.G. Rysakova, A.V. Dorontsev // Biomedical and Pharmacology Journal. - 2020. - No. 13(2). -P. 597-602.; Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста/ А.В. Доронцев, А.А. Светличкина // Человек. Спорт. Медицина. - 2020. - Т. 20, № 1. - С. 135-141.

⁵ Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. — Т., 2004. -51с.; Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Т., 2007. -24с.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. - 286 с.

⁶ Matkarimov R.M. Yuqori malakali og'ir atletikachilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari // doktorlik dissertatsiyasi. Ch.:2021. – 235 с.; M.M.Raximov, A.A.Avezmetov. Sport zahiralarning tayyorlashning boshqaruvini tashkillashtirish- //ЖУРНАЛ. Academic research in educational sciences. February, 2022 Multidisciplinary Scientific Journal, №3, 43-48b., Dadabayev O.J. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi konsepsiyasi // doktorlik dissertatsiyasi. Ch.:2021. – 218 b.; Yu.Yu.Aripov, Q.I.M.Sharapova sportchilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari. Central asian research journal for interdisciplinary studies (CARJIS) Google Scholar ISSN:2181-2454 www.carjis.org VOLUME 1 | ISSUE 4 | 2021 Universal Impact Factor (UIF) 2021:7.1, -B. 215-225.; Баязитов К.Ф. Совершенствование управления многолетней подготовкой тяжелоатлетов: дис. ... док-ра пед. наук / Баязитов К.Ф. - Ташкент, 2021. - 175 с.

tayyorlash tizimini takomillashtirishga oid ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo‘lib, ushbu ilmiy ishlarda ilgari surilgan uslubiy tavsiyalar huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarini tayyorlash tizimini takomillashtirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Mazkur sohada mavjud bo‘lgan katta ilmiy-uslubiy tajribadan kelib chiqib, organ xodimlarining jangovar tayyorgarligini yakkakurash sport turlari vositalari asosida takomillashtirish, mashg‘ulot jarayonini xizmat faoliyatining real talablari bilan uyg‘unlashtirish, natijadorlikni oshirishga qaratilgan ilmiy-nazariy asoslarni yaratish zaruriyati dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining

2020-2024 yillarga mo‘ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining “O‘zbekiston terma jamoalarida malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish” mavzusidagi ilmiy yo‘nalish doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi huquqni muhofaza qiluvchi organ xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda yakkakurash sport turlari vositalaridan foydalanish uslubiyatini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini tashkil etish uchun yakkakurash sport turlarining texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik omillarini o‘z ichiga olgan ilmiy-uslubiy tizimni ishlab chiqish;

jangovar tayyorgarlik jarayonida organ xodimlari tomonidan keng qo‘llaniladigan asosiy yakkakurash usullarini takomillashtirish, ularning bajarilish xarakteri va xizmat faoliyatidagi qo‘llanilish turini inobatga olgan holda, maxsus mashg‘ulot komplekslarini ishlab chiqish;

xizmat faoliyati davomida organ xodimlari tomonidan qo‘llaniladigan taktik harakatlar kombinatsiyalarining samaradorligini oshirish maqsadida, yakkakurash texnikasi asosida ketma-ket bajariladigan usullar zanjiri modelini yaratish va ularni real jangovar vaziyatlarga moslashtirish imkoniyatlarini kengaytirish;

xodimlarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun mashg‘ulot jarayonlarida jangovar bellashuvlarga xos bo‘lgan vaqt diapazonlarini model asosida qayta tashkil qilish, ularni xizmat faoliyatiga integratsiyalashgan holda yo‘naltirish;

huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini oshirish tizimini takomillashtirish bo‘yicha yakkakurash sport turlarining kompleks qo‘llanilishiga doir ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida huquqni muhofaza qiluvchi organ xodimlarining jangovar jismoniy tayyorgarlik jarayoni tanlab olingan.

Tadqiqotning predmetini huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini oshirishda yakkakurash sport turlaridan

foydalanish orqali ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va takomillashtirish tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda xorijiy va mahalliy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarni ilmiy-nazariy tahlil qilish, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlari o'rtasida anketa so'rovnomalarini o'tkazish, jangovar tayyorgarlik bo'yicha mutaxassis-trenerlarning tajribasini umumlashtirish, ekspert baholash, pedagogik tajriba, xizmat faoliyati jarayonida kuzatuvlar, pedagogik testlar, pulsometriya va yurak-qon tomir tizimi funksional ko'rsatkichlarini baholash uslublari, instrumental usullar (videotahlil va monitoring), shuningdek, olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish uslublaridan foydalanildi..

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

huquqni muhofaza qiluvchi xodimlarning jismoniy tayyorgarlik tizimini zamonaviy talablarga moslashtirish uchun ishlab chiqilgan ilmiy-uslubiy asosga ega funksional holatini oshiruvchi qo'l jangi, jangovar sambo va kikkoks kabi sport turlarining maxsus vositalar sxemasidan muntazam ravishda foydalanish hisobiga amaliy mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish imkoniyatlari kengaytirilgan;

xizmat faoliyati davrida organ xodimlarining turli vaziyatlardagi texnik-taktik harakatlarini bajarishdagi xatolarni bartaraf etish uchun ikki va undan ziyod huquqbuzarlarga qarshi keng qo'llaniladigan usullarni bajarish xarakteri va turini mujassam etuvchi mashqlar majmuasini malaka oshirish kurslarida qo'llash orqali hujum usullarini bajarish samaradorligi oshirilgan;

xodimlarning xizmat jarayonida duch keladigan vaziyatlardagi himoya harakatlarni samarali amalga oshirish ko'nikmalarini shakllantirish uchun qo'l va oyoqlarni harakatsiz holatga keltirishda jangovar sambo texnikalari asosida ishlab chiqilgan kombinatsion modelni tinglovchilarning amaliy mashg'ulotlarida ko'rgazma qilish orqali qo'shimcha texnik usullarni uzluksiz bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

harbiy oliy ta'lim muassasalari tinglovchilarining huquqbuzarlarga qarshi bellashuvlarda bo'g'im harakatchanligini oshirish va taslim qildirish prinsiplarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan tashlash, chalish, o'g'riq berish va qayirish kabi harakatlarni o'zida mujassam etuvchi mashg'ulot dasturidan bitiruvchi kursantlarning malakaviy amaliyot davrida qo'llash hisobiga qo'lga olish ko'nikmalari takomillashtirilgan;

yosh xodimlarining amaliy mashg'ulot jarayonlarida tezkor harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi oshirish uchun ishlab chiqilgan maxsus tayyorgarlik va chidamlilikni takomillashtirish tizimi yordamida xizmat faoliyatida jarohatlanishning oldini olish samaradorligi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

Huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlarini optimallashtirish maqsadida ishlab chiqilgan "Maxsus tayyorgarlik va chidamlilikni takomillashtirish tizimi" asosida O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va

aloqa harbiy instituti kursantlari bilan olib borilgan tajribalar natijasida jangovar vaziyatlarda hujum harakatlari samaradorligini oshirishga erishildi, xususan qo‘l zarbasidan so‘ng raqibni oyoqlardan ko‘tarib tashlash ko‘rsatkichi 16,2%ga, oyoq zarbasidan so‘ng raqibni beldan oshirib tashlash ko‘rsatkichi esa 7,1%ga ortgan.

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi “DINAMO” jismoniy tarbiya-sport jamiyati sportchilari va Jamoat xavfsizligi universiteti kursantlari o‘rtasida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida texnik harakatlar kombinatsiyalarini bajarish samaradorligi oshirildi, ya’ni beldan oshirib tashlash usulini bajarishda burilish ko‘rsatkichi 5,3%ga, yelkadan oshirib tashlash usulida esa 4,2%ga ortdi, shu bilan birga bellashuv vaqtida amalga oshirilgan texnik usullar samaradorligi 14,8%ga, og‘ritish usullari bajarilish samaradorligi esa 4,6%ga oshgani qayd etilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi uning nazariy va amaliy mohiyatining ilmiy asoslanganligi, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini takomillashtirishda yakkakurash vositalarini qo‘llashda kompleks nazorat tamoyillariga asoslanilganligi, shuningdek, moslashuv nazariyasi hamda jismoniy tayyorgarlik va sport nazariyasi va usullarining tadqiqot vazifalariga muvofiqligi bilan tasdiqlanadi. Tadqiqotda qo‘llanilgan uslublar, jumladan, pedagogik tajriba, kuzatuv, testlar, ekspert baholash va matematik-statistik tahlil usullari tadqiqot maqsadi va vazifalariga to‘liq mos keladi.

Tadqiqot materiallari ustida miqdoriy va sifat tahlilini amalga oshirish, ilmiy umumlashtirish, daliliy materiallarning keng qamrovliligi va aniq statistik qayd etilishi tadqiqot natijalarining yuqori darajadagi ishonchliligini ta’minladi. Olingan ma’lumotlarning to‘g‘riligi va ishonchliligi tajriba-sinov ishlari asosida matematik-statistik usullar bilan qayta ishlanib, dalolatnomalar bilan tasdiqlandi va amaliyotga tatbiq qilindi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi, Ichki ishlar vazirligi va Jamoat xavfsizligi universiteti tuzilmalari bilan o‘tkazilgan sinov-tajriba natijalari asosida olingan dalolatnomalar tadqiqot natijalarining ishonchliligini amaliy jihatdan tasdiqlab berdi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligini yakkakurash sport turlari vositalari asosida takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan tajriba dasturi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalashishi, o‘tkazilgan pedagogik tadqiqotlar natijasida ilk bora “Organ xodimlarining maxsus tayyorgarligini ifodalovchi model ko‘rsatkichlari”, “Jangovar vaziyatlarda keng qo‘llaniladigan usullarni takomillashtirish uchun mashqlar majmuasi”, “Texnik-taktik kombinatsiyalar samaradorligini oshiruvchi model”, “Jangovar tayyorgarlik natijadorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturi” ishlab chiqilgan hamda xodimlarning funksional holatini baholash uchun fiziologik testlar bilan bir qatorda, xizmat faoliyati jarayonida amalga oshiriladigan texnik-taktik tayyorgarlik darajasini aniqlovchi testlar ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining mashg'ulot jarayoniga ishlab chiqilgan dastur va modellarni qo'llash samaradorligi tajriba-sinovdan o'tkazildi va yuqori natijalar bilan tasdiqlandi hamda xodimlarning maxsus tayyorgarligi takomillashishi hisobiga xizmat vazifalarida bajariladigan hujum harakatlarining samaradorligi, bajarilish sifati, zarba va ushlab kombinatsiyalarining to'liq amalga oshirilishi, harakatdan so'ng uzluksiz qo'llaniladigan og'ritish usullarini bajarish sifati oshirildi. Shuningdek, jangovar vaziyatlarda xodimlarning qarshi hujumlarga nisbatan tezkor reaksiya berish imkoniyatlari kengaydi va ularning maxsus chidamlilik darajasi sezilarli ravishda rivojlanishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Huquqni muhofaza qiluvchi organlari xodimlarining mashg'ulot jarayonlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi va chidamliligini takomillashtirish bo'yicha tajriba va tadqiqot natijalari asosida:

huquqni muhofaza qiluvchi xodimlarning jismoniy tayyorgarlik tizimini zamonaviy talablarga moslashtirish uchun ishlab chiqilgan ilmiy-uslubiy asosga ega funksional holatini oshiruvchi qo'l jangi, jangovar sambo va kikkoks kabi sport turlarining maxsus vositalar sxemasidan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va aloqa harbiy instituti kursantlarining amaliy mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2025-yil 7-avgustdagi 02-16/8324-son ma'lumotnomasi). Natijada, qo'l zarbasidan so'ng raqibni oyoqlardan ko'tarib tashlash samaradorligi 16,2% ga, oyoq zarbasidan so'ng beldan oshirib tashlash samaradorligi 7,1% ga oshgan;

xizmat faoliyati davrida organ xodimlarining turli vaziyatlardagi texnik-taktik harakatlarini bajarishdagi xatolarni bartaraf etish uchun ikki va undan ziyod huquqbuzarlarga qarshi keng qo'llaniladigan usullarni bajarish xarakteri va turini mujassam etuvchi mashqlar majmuasidan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi "DINAMO" jismoniy tarbiya-sport jamiyati sportchilari bilan mashg'ulot jarayonida tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2025-yil 7-avgustdagi 02-16/8324-son ma'lumotnomasi). Natijada, beldan oshirib tashlash usulida burilish samaradorligi 5,3% ga, qo'llarni X-simon qilib yelkadan oshirib tashlashda 4,2% ga, oyoqlarni ko'tarib tashlashda 6,1% ga, yelkadan oshirib tashlashda esa 7,13% ga oshgan;

xodimlarning xizmat jarayonida duch keladigan vaziyatlardagi himoya harakatlarni samarali amalga oshirish ko'nikmalarini shakllantirish uchun qo'l va oyoqlarni harakatsiz holatga keltirishda jangovar sambo texnikalaridan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti kursantlarining o'quv mashg'ulotlarida tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2025-yil 7-avgustdagi 02-16/8324-son ma'lumotnomasi). Natijada, bellashuv davomida bajarilgan texnik usullar samaradorligi 14,8% ga, og'ritish usullarini bajarish samaradorligi esa 4,6% ga ortgan;

harbiy oliy ta'lim muassasalari tinglovchilarining huquqbuzarlarga qarshi bellashuvlarda bo'g'im harakatchanligini oshirish va taslim qildirish prinsiplarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan tashlash, chalish, o'g'riq berish va qayirish kabi harakatlarni o'zida mujassam etuvchi mashg'ulot dasturidan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar Ichki ishlar bosh boshqarmasi tasarrufidagi mashg'ulot markazida tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2025-yil 7-avgustdagi 02-16/8324-son ma'lumotnomasi). Natijada, xizmat faoliyatidagi ushlar harakatlarining natijadorligi 40,6% ga oshgan;

yosh xodimlarining amaliy mashg'ulot jarayonlarida tezkor harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi oshirish uchun ishlab chiqilgan maxsus tayyorgarlik va chidamlilikni takomillashtirish tizimidan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Jangovar sport turlari" ixtisosligida tahsil olayotgan tinglovchilarning amaliy mashg'ulot jarayonlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2025-yil 7-avgustdagi 02-16/8324-son ma'lumotnomasi). Natijada, xizmat faoliyatida bajariladigan parter holatidagi usullar samaradorligi 20,3% ga va og'ritish usullarini bajarish sifati 36,4% ga ortgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 5 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 16 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 10 ta maqola (8 tasi respublikada va 2 tasi xorijiy ilmiy jurnallarda) va 5 ta xalqaro va 2 ta respublika anjuman to'plamlarida tezislari chop etilgan hamda 1 ta monografiya mazmuniga kiritilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi 220 sahifalik matnda bayon etilgan bo'lib, kirish, beshta bob, 12 ta rasm, 16 ta jadval, xulosalar va amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va zaruriyati asoslab berilgan. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida ichki ishlar, mudofaa, milliy gvardiya, favqulodda vaziyatlar va boshqa kuch tuzilmalari tizimida xizmat qilayotgan xodimlarning kasbiy mahorati, jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish masalalari davlat siyosati darajasida ko'rilmogda. Chunki zamonaviy xavf-xatarlar va tahdidlar sharoitida xizmat faoliyatini bajarishda xodimlardan nafaqat kasbiy bilim, balki yuqori jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chidamlilik va muvofiqlashtirilgan harakat ko'nikmalari talab etiladi. Ayniqsa, ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish, qarshilik ko'rsatish va xavfsizlikni ta'minlash kabi holatlarda xodimning jismoniy tayyorgarligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan xizmatga tayyorlash

tizimini takomillashtirishda yakkakurash sport turlari vositalaridan kompleks foydalanish zarurati dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida vujudga chiqmoqda.

Dissertatsiyaning **“Organ xodimlarini tayyorlashda yakkakurash sport turlarining o‘rni va jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida, yangi O‘zbekistonda huquqni muhofaza qiluvchi organlar faoliyatining tubdan isloh qilinishi, xavfsizlik tizimlari xodimlarining kasbiy va jismoniy tayyorgarligiga qo‘yilayotgan yangi talablar, shuningdek, yakkakurash vositalarining kompleks qo‘llanilishi orqali xizmat samaradorligini oshirish masalalarining dolzarbligi ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan. Shu bilan birga, kuch tuzilmalari tizimida xizmat qiluvchi xodimlarning xizmat faoliyati sharoitlariga mos jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, ularning jismoniy salohiyatini oshirish orqali xizmatga tayyorlik darajasini optimallashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri sifatida ko‘rib chiqilgan.

Dissertatsiyaning **“Jangovar tayyorgarlikni oshirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarning samaradorligi”** deb nomlangan ikkinchi bobida organ xodimlarini jismoniy tayyorlashda yakkakurash sport turlarining imkoniyatlari nazariy-metodik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, xizmat faoliyati xavf-xatarlarga boy, intensiv harakatlarni talab qiladigan, qaror qabul qilish tezligi va psixofiziologik barqarorlikni talab qiladigan murakkab sharoitlarda amalga oshiriladi. Bu holat, o‘z navbatida, organ xodimlarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga yuqori talablar qo‘yadi. Shu nuqtai nazardan, yakkakurash sport turlari vositalari – jumladan, kurash, dzyudo, sambo, karate va shu kabi sport turlarining texnik va taktik elementlari asosida tuzilgan mashg‘ulotlar majmuasi xizmatga tayyorlash tizimida alohida o‘rin egallaydi.

Mazkur bobda yakkakurash vositalarining xizmat faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan harakat ko‘nikmalari (jangovar holatga tayyor turish, himoyalash, dushmani zararsizlantirish, qurolli qarshilikka tayyorlik)ni shakllantirishdagi roli tahlil qilinib, ularning organ xodimlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bog‘liqligi aniqlashtirildi. Ayniqsa, qisqa muddatli, ammo yuqori intensivlikka ega bo‘lgan mashg‘ulotlar modeli asosida yakkakurash elementlarini integratsiyalash orqali xizmatga yo‘naltirilgan jismoniy sifatlar – chaqqonlik, kuch, chidamlilik, muvozanat, psixomotor tezlik, koordinatsiya singari ko‘nikmalarni rivojlantirish mumkinligi isbotlandi.

Shuningdek, organ xodimlarining jismoniy tayyorgarligida yakkakurash asosidagi mashg‘ulotlarni qo‘llash ularning psixologik barqarorligi, irodaviy sifatleri, stressga bardoshlilik, xavfli vaziyatlarda o‘zini tutish madaniyatini shakllantirishga xizmat qilishi, tajribaviy va ilmiy izlanishlar bilan asoslandi. Tadqiqotda xorijiy davlatlar, xususan, Rossiya, AQSh, Xitoy, Yaponiya, Janubiy Koreya kabi mamlakatlar kuch tuzilmalari uchun mo‘ljallangan jismoniy tayyorgarlik dasturlarida yakkakurash sport turlarining kompleks yondashuv asosida qo‘llanilishi tahlil qilindi. Ularning ilg‘or tajribalari O‘zbekiston sharoitiga

moslashtirilgan holda sinovdan o'tkazish uchun metodik yo'nalishlar ishlab chiqildi.

Bundan tashqari, xizmat faoliyatida qo'llaniladigan yakkakurash mashqlari tizimini shakllantirishda individual yondashuv, funksional holatni monitoring qilish, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishini hisobga olish, har bir xodimning tayyorgarlik darajasiga qarab yuklama farqlanishini rejalashtirish zarurligi asoslandi. Ushbu bobda yakkakurash turlarining faqat jismoniy emas, balki psixoemotsional, ijtimoiy va kasbiy tayyorgarlikka ko'rsatadigan ta'siri ham tizimli yondashuv orqali izohlandi.

Dissertatsiyaning ushbu bobida organ xodimlarini tayyorlashda yakkakurash sport turlarining imkoniyatlarini tizimli o'rganish orqali mazkur vositalarni xizmatga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlikning kompleks komponenti sifatida joriy etish zarurati ilmiy asoslab berildi. Shu asosda zamonaviy trening yondashuvlari va xizmat faoliyatiga integratsiyalangan mashg'ulot tizimi asosida yakkakurash vositalaridan samarali foydalanish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi va bu boradagi yangi ilmiy yondashuv taklif etildi.

Dissertatsiyaning **“Jangovar tayyorgarlikning funksional tayyorgarlikka ta'siri”**, deb nomlangan uchinchi bobida jismoniy tayyorgarlik holati va yakkakurash vositalarining ahamiyati yuzasidan 63 nafar O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi, Ichki ishlar vazirligi, Milliy gvardiya, DXX va boshqa tegishli organlarda faoliyat yurituvchi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mutaxassislar (murabbiylar) o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari asosida kursantlarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda yakkakurash sport turlari mashg'ulot vositalarini ilmiy va amaliy ahamiyatiga doir qiyosiy tahlil o'tkazilganligi hamda so'rovnoma natijalari tahlili keng yoritilgan.

Anketa natijalariga ko'ra, 47% trenerlar mashg'ulotlarda sambo usullarini asosiy yo'nalish deb hisoblagan bo'lsa, 29% qo'l jangi, 24% kikkboksingni ta'kidlagan. Mashg'ulot davomiyligi borasida 52% ishtirokchilar 60 daqiqa deb javob bergan, 33% 90 daqiqa, qolgan 15% esa 45 daqiqa deb ko'rsatgan.

Mashg'ulot maqsadlari bo'yicha 38% trenerlar kuch va chidamlilikni asosiy yo'nalish deb ta'kidlagan, 35% texnik-taktik tayyorgarlik, 27% reaksiya va tezlikni asosiy hisoblagan.

Mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish holati 19% hollarda kuzatilgan. Jarahat holatlari esa 61% hollarda o'rtacha, 28% hollarda kamdan-kam, 11% hollarda esa tez-tez deb ko'rsatilgan.

So'rovda qatnashgan murabbiylarni sport toifalari va malakasi bo'yicha quyidagicha guruhlarga ajratish mumkin:

Oliy toifali mutaxassislar – 21 nafar (33%), ularning sport unvoni – xalqaro toifadagi sport ustalari.

I toifa mutaxassislar – 26 nafar (41%), ularning aksariyati respublika darajasidagi sport ustalari.

II toifa mutaxassislar – 16 nafar (26%), ko'pchiligi sport razryadiga ega emas yoki o'rtacha sport tajribasiga ega.

Ish staji bo'yicha taqsimot:

- 1–5 yil – 18 nafar (29%)
- 6–10 yil – 24 nafar (38%)
- 11 yildan ko‘p – 21 nafar (33%)

Ushbu ma’lumotlar asosida xulosa qilish mumkinki, sambo, qo‘l jangi va kikkobxing sport turlari asosida tashkil etilgan jismoniy tayyorgarlik tizimlari trenerlar tomonidan ijobiy baholanmoqda. Ammo mashg‘ulot jarayonida texnik va metodik jihatdan yanada mukammal yondashuv talab etiladi. Trenerlarning fikrlari bu boradagi islohotlar va yangi dasturlar ishlab chiqish uchun muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Har qanday jismoniy tayyorgarlik dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun uni qanday qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Jangovar sportlarga asoslangan yuqoridagi mashqlar majmuasini qo‘llashda e’tiborga olinishi lozim bo‘lgan jihatlar – bu mashg‘ulotlarning yosh va tayyorgarlik darajasiga muvofiq modifikatsiyasi, mashg‘ulot jarayonining yillik tsikllar bo‘yicha rejalashtirilishi va yuklamaning to‘g‘ri taqsimlanishidir (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yosh toifalari, yillik sikl hamda yuklamalarning shiddatiga muvofiq mashg‘ulotlarni rejalashtirish asoslari

Toifa	Mashg‘ulot chastotasi	Yuklama darajasi	Asosiy maqsadlar	Maxsus izohlar
Yosh xodimlar (20–30 yosh)	Haftasiga 3–4 marta to‘liq mashg‘ulot, 1–2 dam kuni	Yuqori	Kuch, tezlik, texnikani o‘zlashtirish	Raqobat va motivatsiyaga e’tibor, musobaqaviy usullar
O‘rta yosh xodimlar (30–40 yosh)	Haftasiga 3 marta asosiy, 1–2 marta yengil mashg‘ulot	O‘rtacha	Kuch, chidamlilik, texnik murakkablik	Jarohatlar profilaktikasi, yuklama moslashtiriladi
Katta yosh xodimlar (40+)	Haftasiga 2–3 marta yengil yoki o‘rtacha mashg‘ulot	Past–o‘rtacha	Muvozanat, sog‘lomlashtirish, cho‘zilish	Yumshoq mashqlar, kontakt darajasi past bo‘ladi
Ayol xodimlar	Erkaklar bilan teng asosda, lekin yengil moslashtirish bilan	Moslashtirilgan	Moslashuvchanlik, epchillik, kuch yetishmovchiligini qoplash	Juftlashda e’tibor, yordamchi harakatlar qo‘llash
Individ. darajasi (sinov asosida)	Shaxsiy natijaga qarab farqlanadi	Moslashtirilgan	Sportchilik darajasi bo‘yicha farq	Kuchli — murakkab mashqlar; Zaif — soddalashtirilgan usullar

Huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jismoniy tayyorgarligi yosh, jins, sog‘liq va individual tajriba darajasiga ko‘ra differensial yondashuvni talab qiladi. Yosh (20–30 yosh) xodimlar yuqori intensiv va to‘liq hajmdagi mashqlarni bemalol bajaradi, raqobat elementlari samarali bo‘ladi. O‘rta yosh (30–40 yosh) guruhida yuklama hajmi va intensivligi biroz kamaytiriladi, tiklanish va jarohatlar profilaktikasiga e‘tibor kuchayadi. Katta yosh (40+) ofitserlar uchun yuklama sezilarli kamaytiriladi, sog‘lomlashtirish va harakat faoliyatini saqlash ustuvor bo‘ladi. Ayol xodimlar erkaklar bilan teng qatnashadi, ammo vazn va kuch farqlarini inobatga olgan holda juftlash hamda normativlarda moslashuv kiritiladi.

Yillik tayyorgarlik tsikli tayyorlov, musobaqa va tiklanish bosqichlaridan iborat bo‘lib, har bir bosqich uchun mos mesotsikl va mikrotsikllar tuziladi. Tayyorlov davrida umumiy jismoniy baza yaratiladi (60–70% yuklama), musobaqa davrida maxsus jangovar ko‘nikmalar va yuqori intensivlik (80–90%) ustuvor bo‘ladi, tiklanish bosqichida esa yuklama minimal darajaga tushiriladi (30–50%). Mashg‘ulotlarda yuklama hajmi va intensivligi sport trenirovkasi prinsiplari asosida bosqichma-bosqich oshiriladi, dam olish va tiklanish jarayonlari rejalashtiriladi.

Fiziologik nuqtayi nazardan, tavsiya etilgan mashqlar majmuasi mushak kuchi va chidamliligini, tezkorlik va koordinatsiyani, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari faoliyatini, metabolik va gormonal muvozanatni yaxshilaydi. Natijada xodimlarning PWC ko‘rsatkichi oshadi, ular jangovar vazifalarni samarali bajarishga tayyor bo‘ladi.

Birinchiidan, yillik rejalashtirish jarayoni yuklamaning periodizatsiyasini ta‘minlaydi, bu esa ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Har bir bosqichda yuklamani me‘yorlash orqali xodimlarning jismoniy formasi yil davomida optimal darajada ushlab turiladi, xizmat vazifalari bilan mashg‘ulot jarayoni o‘zaro muvofiqlashtiriladi.

Ikkinchiidan, jangovar sport vositalari orqali tayyorgarlik nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham mustahkamlaydi. Sparringlar, real vaziyatga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar va taktik topshiriqlar xodimlarda stressga chidamlilik, tezkor qaror qabul qilish, vaziyatni to‘g‘ri baholash kabi kasbiy muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

Uchinchiidan, ilmiy asoslangan mashg‘ulot majmuasi huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining xizmat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Fiziologik adaptatsiyalar, funktsional imkoniyatlarning kengayishi va texnik mahoratning oshishi natijasida xodimlar ekstremal vaziyatlarda ham yuqori natija ko‘rsatishga qodir bo‘ladi. Bu yondashuvning amaliy ahamiyati — xavfsizlikni ta‘minlash va xizmat samaradorligini uzluksiz rivojlantirishdir (1-rasmga qarang).

Tamoyil yoki yondashuv	Tavsifi	Amaliy qo‘llanilishi
<ul style="list-style-type: none"> • Bosqichma-bosqich va izchillik • Yakka tartibda yondashuv • Ko‘rgazmalilik va amaliyot • Motivatsiya va rag‘batlantirish • Intensivlik va dam olish nazorati • Refleksiya va tahlil • Kollektivizm va jamoaviylik 	<ul style="list-style-type: none"> • Usullarni oddiydan murakkabga qarab o‘rgatish • Har bir xodimning individual xususiyatlarini hisobga olish • Vizual ko‘rsatma va real hayot bilan bog‘lash • Ichki musobaqa, mukofotlash, ijobiy ruhlantirish • Yuklama va dam muvozanati, ruhiy muvozanat • O‘z-o‘zini baholash, saboq chiqarish • Birgalikda o‘rganish va raqobatni uyg‘unlashtirish 	<ul style="list-style-type: none"> • Tayyorlov – maxsus – tiklanish bosqichlari, 70/30 nisbatli yondashuv • 10–15 kishilik guruh, ilg‘orlar – yetakchi rol, yordamchi murabbiylar • Video-tahlil, ssenariyli mashqlar, kasbiy muvofiqlik • “Eng yaxshi xodim” e‘lon qilish, og‘zaki maqto‘v, rag‘bat • Muqobil yuklamalar, hazil, tanaffus, “kayfiyat YQCHI” nazorati • Mashg‘ulotdan so‘ng fikr almashish, saboq olish savollari • Juftlik, guruhli mashqlar, umumiy maqsadlar va jamoaviy da‘vatlar

1-rasm. Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish tamoiillari

Huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarini jangovar sport vositalari orqali tayyorlash jarayoni pedagogik tamoyillarga asoslanib bosqichma-bosqich tashkil etilishi zarur. Bosqichma-bosqich va izchillik tamoyiliga muvofiq mashg‘ulotlar tayyorlov, maxsus va tiklanish bosqichlariga ajratiladi. Tayyorlov

davrida umumiy jismoniy baza yaratiladi, maxsus bosqichda murakkab texnika va taktikalar o'rgatiladi, yakunda esa o'zlashtirilgan ko'nikmalar mustahkamlanadi. Har bir mashg'ulotda avvalgi elementlarni takrorlab, so'ng yangi material qo'shish xodimlarda ishonch va barqaror o'zlashtirishni ta'minlaydi.

Yakka tartibdagi yondashuv va differensial ta'lim prinsipi yosh, jins, jismoniy imkoniyat va tajriba farqlarini inobatga olishni talab qiladi. Guruh tarkibi optimal - 10–15 kishidan oshmagan holatda samarali bo'ladi. Murabbiy ilg'or xodimlarga qo'shimcha vazifalar berib, ularni o'rgatish jarayoniga faol jalb etadi, bu esa liderlik va mas'uliyatni rivojlantiradi.

Ko'rgazmalilik tamoyili jangovar texnikalarni samarali o'zlashtirishning asosiy vositasi hisoblanadi. Murabbiy yoki tajribali sportchi harakatni avval sekin, so'ng normal tezlikda ko'rsatadi, zarur hollarda videoanaliz va musobaqa lavhalaridan foydalanadi. Amaliyot bilan bog'lash prinsipi doirasida o'rgatilgan usullar xizmatdagi real vaziyatlarga moslashtiriladi, bu esa motivatsiyani oshiradi. Motivatsiya va rag'batlantirish elementlari ichki musobaqalar, normativlar, mukofotlash va ijobiy e'tirof orqali ta'minlanadi. Ijobiy rag'bat, maqtov va omma oldida tan olish xodimlarda faoliyatga qiziqish va o'z ustida ishlash istagini kuchaytiradi. Intensivlik va dam olishning pedagogik nazorati mashg'ulot samaradorligi uchun muhim. Yuklama oshirilishi yoki kamaytirilishi jismoniy va ruhiy holatga qarab belgilanadi. Mashg'ulot jarayonida qat'iy talab bilan yengillik o'rtasidagi muvozanat saqlanadi, bu esa intizom va ijobiy psixologik fanni ta'minlaydi.

Refleksiya va tahlil jarayonlari xodimlarda o'z-o'zini baholash va xatolardan to'g'ri xulosa chiqarish ko'nikmasini shakllantiradi. Murabbiy mashg'ulot yakunida qisqa tahlil olib borib, xodimlarga fikr bildirish imkonini yaratadi. Bu yondashuv o'z-o'zini o'qitish jarayonini kuchaytiradi. Jamoaviy o'rganish va kollektivizm ruhini shakllantirish ham muhim omil bo'lib, juftlik va guruhli mashqlar ijtimoiy o'rganish nazariyasiga mos holda amalga oshiriladi. Xodimlar bir-biridan o'rganadi, bir-biriga yordam beradi, sog'lom raqobat bilan birga hamkorlik muhiti yaratiladi. Mazkur pedagogik yondashuvlar amaliy jihatdan xizmat vazifalarini samarali bajarishga yordam beradi. Mashg'ulotlar chidamlilik, kuch, chaqqonlik va texnikani takomillashtirib, xodimlarni turli vaziyatlarda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilishga tayyorlaydi. Shu bilan birga, jarohatlar xavfini kamaytiradi, xizmat intizomini mustahkamlaydi, jamoa ichida sog'lom iqlim yaratadi. Ilmiy asoslangan ushbu metodika huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirishga, jamoat xavfsizligini ta'minlashga va xizmat samaradorligini yuksaltirishga bevosita xizmat qiladi.

Dissertatsiyaning "**Xodimlarni jangovar tayyorgarligini oshirishda ilmiy-metodik ta'minot**" nomli to'rtinchi bobda Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishida qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar tahlil qilinib, ularning organ xodimlarining jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishdagi o'rni yoritilgan. Harbiy va huquqni muhofaza qilish organlarida jangovar tayyorgarlikning tarixiy bosqichlari hamda shakllanish jarayoni izchil o'rganilgan. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik tizimidagi ustuvor

yo‘nalishlar va ularning amaliyotdagi ahamiyati ochib berilgan. Jahon tajribasiga asoslangan holda jang san’ati musobaqalari tahlil qilinib, ularning ilmiy tadqiqotlar uchun nazariy va amaliy ahamiyati asoslab berilgan. Ushbu bobda berilgan ilmiy tahlillar keyingi boblarda ishlab chiqilgan metodik tavsiyalarning nazariy poydevorini tashkil etadi.

Ichki ishlar organlari va Milliy gvardiya safidagi yosh xodimlarning (18–22 yosh, 1–5 yillik xizmat staji) jismoniy va jangovar tayyorgarligi ularning xizmat burchlarini samarali bajarishi uchun muhim omildir. Bugungi murakkab xavfsizlik muhitida (terrorizm, ekstremizm, jinoyatchilik va h.k.) huquq-tartibot organlari xodimlari nafaqat huquqiy va kasbiy bilimdon, balki jangovar jihatdan ham puxta tayyorgarlikka ega bo‘lishi talab etiladi. Shu bois, Ichki ishlar vazirligi buyruq va ko‘rsatmalarida har bir xodim muntazam jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishi shartligi belgilangan. Xususan, qo‘l jangi bo‘yicha yetarli ko‘nikmaga ega bo‘lish xodimga quolsiz holatda ham o‘zini himoya qilish va huquqbuzarni qo‘lga olish imkonini beradi.

Sambo nafaqat sport, balki huquqni muhofaza qilish organlari uchun ham mos qo‘l jangi tizimi sanaladi. Masalan, Rossiya, Bolgariya va Kuba kabi davlatlar huquqni muhofaza qiluvchi organ tayyorgarligida Sambo va unga yaqin tizimlardan foydalanadi. Sambo tez va samarali yakunlanadigan olishuvga urg‘u berishi bilan ajralib turadi – uning maqsadi raqibni imkon qadar tez taslim bo‘lishga majburlashdir. Ushbu yakkakurashda jangchilar asosan uch narsa bilan tanilgan: 1) kurash va dzyudo usullarini birlashtirgan texnik ko‘lam, 2) yerda nazorat qilish (parter) ko‘nikmalari va 3) oyoq bo‘g‘imlarini bukish usullari (oyoqqa og‘riq berish). Sambo usullarida raqibni yiqitish, yerda ushlab turish va zararsizlantirish bo‘yicha juda samarali usullar borligi ta’kidlanadi. Bu xususiyatlar huquq-tartibot xodimlari uchun ayni muddao – raqibni qisqa vaqt ichida yerga yotqizish, quolsizlantirish va zararsizlantirish huquqni muhofaza qiluvchi organchi hayoti va atrofdagilarning xavfsizligini ta’minlaydi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Sambo vositalari - jangovar tayyorgarlik mashg‘ulotlari dasturi

Mashq nomi	Takrorlashlar soni	Yuklama darajasi (YQCH)	Ilmiy izoh
Tik holatdan oldinga yiqilish (samostraxovka)	15 marta	50–60% (120 m/daq)	Yumshoq gilamda to‘g‘ri yiqilishni o‘rganish. Mushaklarni isitadi, jarohatlardan saqlaydi.
Yon tomonga yiqilish	30 marta	50–60% (120 m/daq)	Yon tomonga yiqilish texnikasi. Xavfsiz yiqilish reflekslarini rivojlantiradi.
Orqaga yiqilish texnikasi	15 marta	50–60% (120 m/daq)	Orqaga yiqilish orqali bosh va umurtqa jarohatlarining oldini olish mashqi.

2-jadval davomi

Yelka orqali yiqitish	15 marta	60–70% (130 m/daq)	Raqibni elkadan oshirib yiqitish texnikasi.
Oyoq bilan oldinga chalib tashlash	15 marta	60–70% (130 m/daq)	Oyoq bilan oldinga supurish orqali muvozanatni yo‘qotish.
Belbog‘dan ushlab uloqtirish	15 marta	70% (140 m/daq)	Belbog‘dan ushlab uloqtirib yiqitish texnikasi.
Kombinatsiya: Blok va chalib tashlash	15 marta	70–75% (145 m/daq)	Hujumni bloklab, darhol oyoqdan chalib tashlash.
Kombinatsiya: Yelka orqali yiqitib ushlab qolish	30 marta	75% (150 m/daq)	Yiqitgach, ushlab qolish texnikasi.

Birinchi mashg‘ulotda xavfsiz yiqilish usullariga alohida e‘tibor, chunki bu keyingi mashg‘ulotlarda jarohatlanishning oldini oladi. Yiqilish (samostraxovka) texnikasi bu – bajaruvchi o‘zini qanday tashlashidan qat’i nazar, tananing nozik qismlarini (bosh, bo‘yin, umurtqa) zarbadan saqlashni avtomatik ravishda bajarishi. Mashg‘ulot boshida yengil qizdirishdan so‘ng yuqoridan oldinga, yonga va orqaga yiqilishlar bajarildi. Bu mashqlar vaqtida YQCH 120 atrofida (yengil yuklama) bo‘lib, asosan mushaklar isindi va koordinatsiya o‘rgatildi. Sambo kurashida yiqilish texnikasini bilish juda muhim – huquqni muhofaza qiluvchi organchi ham to‘satdan yiqitib yuborilsa, o‘zini jarohatlardan himoya qila olishi kerak. Ilmiy nuqtai nazardan, bu mashqlar vestibulyar apparatni va nerv-muskul koordinatsiyasini rivojlantiradi, tananing fazoviy holatini tez baholash ko‘nikmasini hosil qiladi.

Asosiy o‘rgatilgan texnikalar – oddiy yiqitish usullari: yelkadan oshirib usulga tashlashlar va oldinga chalish. Bu ikkisi kurashning eng sodda lekin samarali usullaridan. Ularni dastlab sekin, bosqichma-bosqich bajarishga urg‘u berildi. Masalan, yelkadan oshirishda partnyorning muvozanatini buzish, keyin belini egib elkaga yuklash, so‘ngra tosni aylantirib usulga tashlashlar ketma-ketligi tushuntirildi. Bu paytda mashq yurak urishi biroz oshib ~130 ga yetdi (o‘rtacha yuklama), chunki ishtirokchilar partnyorni ko‘targanda kuch ishlatishadi. Ushbu usul ancha portlovchan kuch talab qiladi – partnyorni keskin harakat bilan yerdan uzib, orqaga tashlash kerak. Shuning uchun bu mashqni o‘rganish jarayonida xodimlarning son, bel va qo‘l muskullari faol ishladi, ularning quvvati ishga solindi. Birinchi darsda kuchdan ko‘ra texnikaga e‘tibor qaratildi, zero to‘g‘ri texnika qo‘llansa, kamroq kuch bilan ham samara chiqadi.

Oldinga chalish – raqibni oyoqqa qoqib yiqitish usuli – huquqni muhofaza qiluvchi organ uchun juda qo‘l keladi, chunki unda raqib uzoq masofaga uchib ketmaydi, faqat oyog‘i ostidan qattiq sidirib qoldirilgani uchun yiqiladi. Bu usul tartib buzgan shaxsni tezda yerga yotqizish uchun samarali. Mashg‘ulotda uni o‘rgatish davomida ham xodimlar juftlikda bir-birining oyoqlariga to‘satdan harakat qilishni

mashq qilishdi. Buning natijasida ularning tezkorlik va ko‘z koordinatsiyasi rivojlanadi. Mazkur mashq YQCHni biroz oshirdi (~140), chunki har bir chalishda tez harakat va qisqa kuchlanish bor. Bunday qisqa portlovchi harakatlar anaerob tizimni ishga soladi, lekin mashqlar oralig‘i yetarli bo‘lgani uchun yurak urishi tez orada tiklanib, haddan tashqari charchoqqa yo‘l qo‘yilmadi.

Belbog‘dan ushlab usulga tashlashlar – bu ham kirish darajasidagi usul bo‘lib, xodim raqibning belbog‘i yoki belidan mahkam tutib, yon tomonga egiladi. Amalda bu kurashchini “yarmida ag‘darish”ga o‘xshaydi. Huquqni muhofaza qiluvchi organ uchun ham ushbu harakat foydali: agressiv shaxsni belidan quchoqlab, yon tomonga yiqitib, unga yonboshlab olish mumkin. Bu usul mashg‘ulotda ko‘rsatildi va 5 marta takrorlandi. Usulga tashlashlar paytida YQCH ~140 atrofida qoldi – chunki harakat nisbatan sekin bajarildi (o‘rganuvchilar ehtiyotkor). Lekin shu orqali xodimlar tanadagi kuch ishlatilishini his qilishdi, muvozanatni buzishning yana bir variantini ko‘rdilar. Ilmiy jihatdan, bunday mashqlar gavda mushaklarini (asab-mushak bog‘lamlarini) mustahkamlaydi, chunki raqibni ko‘tarib yiqitish jarayonida butun tana harakatda ishtirok etadi, markaziy mushaklar (son, bel, qorindagi muskul) jips ishlaydi. Shu sababli ham kurashchilar odatda juda baquvvat va bardoshli bo‘ladilar – muntazam usulga tashlashlar mashqlari ularning kuch va kuch-quvvatini oshiradi.

Mashg‘ulot yakunida ikkita oddiy kombinatsiya o‘rgatildi. Birinchisi – “blok + chalish”: raqibning qo‘l zarbasini chap kaft bilan to‘sib, o‘sha zahoti uning o‘ng oyog‘ini supurib yiqitish. Bu huquqni muhofaza qiluvchi organchi uchun muhim o‘zini himoya kombinatsiyasi. Ikkinchisi – “yelkadan usulga tashlashlar + ushlab turish”: partnyorni yelkadan oshirib yiqitgach, uning ko‘kragiga tirsak bilan bosib 3 soniya ushlab turish (shunchaki nazorat qilish amaliyoti uchun). Bu kombinatsiya bilan xodimlar yiqitish ortidan nazoratni boy bermaslikka o‘rgatiladi. Kombinatsiyalar sekin sur‘atda 2-3 marta, so‘ng biroz tezlashtirib yana takrorlandi. YQCH 150 atrofida chiqdi, chunki bu paytda ishtirokchilar harakatni biroz musobaqalashib bajarishga intildi (raqobat elementi kirganida yurak urishi ortadi, adrenalinning ta’siri).

Birinchi mashg‘ulotda yirik mushak guruhlari yengilroq yuklama oldi, asosan texnik ko‘nikma shakllantirish boshlangan bo‘lsa-da, allaqachon ba’zi mashqlar xodimlarning jismoniy kuchini talab qildi (masalan, yelkadan usulga tashlashlar). Mashg‘ulot nihoyasida hamma ishtirokchilar normal holda mashqlarni yakunladi, ortiqcha charchoq kuzatilmadi. Bu mashg‘ulot ularni navbatdagi murakkabroq usullar uchun tayyorlab berdi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Jangovar tayyorgarlikni oshirishda turli vositalar bilan aylanma mashg‘ulot

Mashq nomi	Takrorlashlar soni	Yuklama darajasi (YQCH)	Ilmiy izoh
Oldingi mashqlarni takrorlash	3 marta	50% (110 m/daq)	Avvalgi darsdagi texnikalarni takrorlash.
Tizzaga o‘tirib uloqtirish	5 marta	65% (135 m/daq)	Tizzaga o‘tirib, raqibni uloqtirish usuli.

3-jadval davomi

Orqaga chalib tashlash	5 marta	70% (140 m/daq)	Orqaga chalib yiqitish.
Yonbosh bilan ushlab turish	5 marta	60–70% (130 m/daq)	Raqibni yonbosh bilan yerda ushlab turish.
Orqadan bo‘g‘ib ushlab turish	5 marta	60% (125 m/daq)	Orqadan bo‘g‘ib nazorat qilish.
Bilak qayirish usuli	5 marta	65% (135 m/daq)	Bilakni qayirish orqali og‘riq berish.
Kombinatsiya: Chalib yiqitish va ushlab turish	3 marta	75% (150 m/daq)	Yiqitgach, darhol ushlab qolish.
Kombinatsiya: Blok va tizza uloqtirish	5 marta	70–80% (150–160 m/daq)	Hujumni bloklab, tizzaga o‘tirib uloqtirish.

Ikkinchi mashg‘ulot avvalgi dars materialini qisqacha takrorlashdan boshlandi – bu yaxshi pedagogik usul, chunki yangi o‘rgangan texnikani mustahkamlash kerak. Ishtirokchilar yana bir necha bor oldingi mashg‘ulotdagi yiqilishlarni bajarib ko‘rishdi, so‘ng 1-2 marta yelkadan usulga tashlashlar ham takrorlandi (YuQCH - 110, yengilroq faollik). Shundan keyin yangi usullar o‘rgatishga kirishildi.

Birinchi yangi texnika – “tizzaga o‘tirib usulga tashlashlar”, bu ham yelkadan oshirishning bir ko‘rinishi, faqat bajaruvchi polvon bir tizzasiga cho‘kkalab, raqibni pastroq markazdan uloqtiradi. Ushbu usul nisbatan past bo‘yli xodim baland bo‘yli raqibni yiqitishi uchun qulay variant bo‘lishi mumkin – chunki bunda polvon pastga cho‘kib, raqibning og‘irlik markazini tushiradi va kuchliroq moment hosil qiladi. Mashg‘ulotda bu usul sekin ko‘rsatilib, juftliklar uni 5 martadan bajarishdi. Texnika murakkabroq bo‘lgani uchun dastlab ko‘pchilikda xato chiqdi (masalan, polvon tizzaga to‘liq o‘tirmay, raqibni yelkasiga to‘liq ololmadi va h.k.). Murabbiy tomonidan xatolar tuzatilgach, takroran bajarildi. Bu mashq payti yurak urishi ~135 gacha chiqdi (o‘rtacha), chunki ishtirokchilar endi ikkinchi mashg‘ulotga kirishib, badanlari isib qolgandi, ba‘zilari ko‘tarish paytida zo‘riqdi. Ammo oraliq damlar bilan yuklama muvozanatlandi.

Navbatdagi usul – “orqaga chalish”. Bu usulda polvon raqibni orqaga tortib, uning bir oyog‘ini orqaga olib, raqibni yelka bilan tortadi yoki tizzasini orqaga sidiradi. Mazkur harakat qo‘lga olish paytida, masalan, gumonlanuvchi huquqni muhofaza qiluvchi organdan qochmoqchi bo‘lganda, orqadan quvib borib ushlab yiqitishga juda o‘xshash. Mashg‘ulotda buni o‘rganish uchun juftliklardan biri ikkinchisini sekin orqaga tortib, oyog‘iga chalish qo‘ydi – oldindan tayyor holda bo‘lgani uchun, albatta, haligacha real kurash emas, balki ko‘rgazmali mashq shaklida. Ushbu mashq ham 5 martadan bajarildi. Yangi harakat bo‘lgani bois, YQCH ~140 atrofida bo‘ldi. Orqaga chalishda odamning gavda muvozanati orqaga ketadi, bu paytda qarshi chora ko‘rishi qiyin bo‘ladi – shu sabab, bu usul huquqni muhofaza qiluvchi organchilar uchun ham xavfsiz va samarali. Ilmiy jihatdan, bunday mashqlar xodimlarda reaksiya tezligi va muvozanatni his qilish qobiliyatini oshiradi: chunki ular raqibning og‘irlik markazi qayerga siljiyotganini payqab, zarur

tomonga tortadi. Bu esa proprioseptiv (tana pozitsiyasini sezish) qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Mashg'ulotning muhim qismi – parter (yerda kurash) usullarini boshlash bo'ldi. Dastlabki o'rgatilgan parter elementi – “yon ustida ushlab turish”. Bu sport sambosida yerda yotgan raqibning yon tomoniga boshini bosib turadi, o'zi yonboshlab bir qo'li bilan raqibning bo'ynidan, ikkinchi qo'li bilan qo'lidan ushlab nazoratlaydi. Xodimlar bu holatni juftlikda mashq qilishdi: biri yerda yotadi, ikkinchisi uning yoniga yotib, belgilangan tutqichlarni ushlab 10 soniya ushlab turadi. So'ng rollar almashtirildi. Bu mashq paytida YQCH ~130 atrofida saqlanib turdi, chunki bu statik ushlab bo'lib, ko'p harakat yo'q, lekin kuchlanish bor – polvon raqibni qattiq bosib turgani uchun uning mushaklari taranglashgan (izometrik siqilish). Izometrik kuchlanish qon bosimini oshiradi, lekin YQCHni biroz tushirishi mumkin ham (chunki harakat yo'q). Bu mashq xodimlarga yerda nazorat qilish tamoyillarini ko'rsatdi: agar gumonlanuvchi yiqitilgan bo'lsa, uni qanday ushlab turish mumkinligi amalda sinab ko'rildi. Tajribadan ma'lumki, yerga yotqizilgan shaxsni to'liq bo'ysundirish uchun uni hech bo'lmasa bir necha soniya harakatsiz ushlab turish kerak bo'ladi. Shunda uni kishanlash yoki boshqarish yengillashadi. Sambo usullaridan yonboshlab ushlab huquqni muhofaza qiluvchi organga aynan shunday imkon beradi.

Keyingi yangi element – “orqadan bo'g'ib ushlab” (yoki “Nelson usuli” deyish ham mumkin). Bunda polvon raqibning orqasiga o'tib, qo'llarini uning bo'yniga (tomog'iga emas, iyak ostidan) va yelkasiga joylab, go'yoki bo'g'ish holatida ushlab turadi. Biz buni to'liq bo'g'ishga yetkazmadik (ya'ni hushdan ketkazish yo'q), faqat nazorat usuli sifatida, chunki huquqni muhofaza qiluvchi organda bo'g'ish (bo'g'ma usul) qo'llash taqiqlanishi mumkin. Ammo hayot-mamot holatlarida bilib qo'yish ortiqchalik qilmaydi. Mashg'ulotda orqadan ushlabni xavfsiz tarzda mashq qilishdi – partnyorning ishorasi bilan darhol qo'yib yuborish sharti bilan. Bu ham 5 martadan takrorlandi. Bu paytda YQCH baland emas (~125), chunki bu ham qisqa davrli statik usul. Biroq ishtirokchilar biroz hayajonlanishdi, chunki bo'g'ilish hissi noxush, shu sabab diqqat bilan va ehtiyotkorlik bilan bajarishdi. Bu mashq xodimlarga orqadan yondashib tajovuzkorni nazorat qilish imkonini beradi – masalan, notanish shaxs huquqni muhofaza qiluvchi organchiga tashlanmoqchi bo'lsa, boshqa bir xodim orqadan kelib uni bo'ynidan ushlab tortib olishi mumkin. Bu usul hamkorlikdagi operatsiyalarda qo'l keladi.

Shuningdek, bu mashg'ulotda bilakni qayirish usuli tik turgan holatda o'rgatildi. Bu huquq-tartibot organlarida juda keng qo'llaniladigan usul: xodim shaxsning qo'lini to'mtoq og'riq beradigan qilib qayiradi va shunday ushlab, yurishga majbur qiladi. Masalan, ichki ishlar xodimi mast bezorini bo'linga olib ketayotganda uni bilagidan qayirib olib borishi odatiy hol. Sambo texnikasida buni bajarishning ma'lum usullari bor – asosan, raqibning panjasini ichkariga burib, tirsagini bukib, og'riq nuqtasini ushlab orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulotda ishtirokchilar juftlikda bir-birlarining bilagini ohista burab ko'rishdi. Bu paytda juda ehtiyot bo'lish kerak edi, chunki ortiqcha harakat jarohatga olib kelishi mumkin. Shu sabab, takror soni ham ko'p emas – 5 martadan. Yuklama ham katta emas

(~135 YQCH), asosan texnik mahorat talab qilinadi. Mazkur mashq qo‘lga olish ko‘nikmasining asosiy qismi bo‘lib, xodimlar endi nazoratli og‘riq bilan bo‘ysundirish nima ekanini tushunishdi. Ilmiy asosda, bu mashq paytida ularning qo‘l kuchi va mayda muskullar ishladi, paylar cho‘zildi. Doimiy mashq qildirish natijasida bilaklarni qayirishga ham o‘rganib, bo‘g‘imlarning harakatchanligi oshadi – huquqni muhofaza qiluvchi organchining o‘zi ham bunday og‘ritish usullariga chidamliroq bo‘lib boradi (desensitizatsiya).

Mashg‘ulotning kombinatsion qismida birinchidan – “chalish + ushlab turish” kombinatsiyasi sinab ko‘rildi. Bu 1-mashg‘ulotdagiga o‘xshash, faqat endi oldinga yoki orqaga chalib yiqitgan zahoti ustiga chiqib yonboshlab ushlab turish mashqi. Juftliklar bunga moslashdi (3 marta), YQCH ~150 ga chiqdi, chunki bu bir oz musobaqa elementida o‘tdi: qaysi biri tez va to‘g‘ri bajara oladi. Ikkinchi kombinatsiya – “blok + tizza-usulga tashlashlar”: ya’ni, raqib zarba bersa, xodim uni to‘sadi-da, darhol bir tizzasiga tushib, yelkadan usulga tashlashlar usulini bajaradi. Bu juda chiroyli va tezkor kombinatsiya; agar o‘rnida bajarilsa, hujumchining zarbasi ham zoe ketadi, o‘zi ham yerda qoladi. Ishtirokchilar buni sekin va tez takrorlashdi (~5 marta), ba’zilari uddaladi, ba’zilarida harakat ulog‘i to‘g‘ri kelmadi (tez bajarishda muvozanatni yo‘qotishdi). Biroq, har holda, ular himoya-hujum bog‘lanishini tushuna boshladi. Bu mashq jismonan ham foydali: chap qo‘l bilan blok, o‘ng qo‘l bilan usulga tashlashlar – butun tanani ishga soladi, tana burilishlari va tez tizza bukish talab qilinadi. YQCH 160 ga chiqishi ham shundan – bu bir paytning o‘zida portlovchan harakatlar ketma-ketligi bo‘ldi, yurak faol javob qaytardi (anaerob quvvat ishga tushdi).

Mashg‘ulot yakunida standart tortinish mashqlari va qisqa yengil yugurish bilan mashg‘ulot natijasida xodimlar endi 5–6 xil yiqitish usulini va 2 xil ushlab turish (biri parterda, biri tik holda) usulini bilishadi. Ertasi kuni mushaklarda yengil og‘riq kuzatilishi mumkin, bu tabiiy – chunki yangi jismoniy faoliyatga moslashuv jarayoni ketmoqda. Reja bo‘yicha endi bir kun dam olish (48 soat) beriladi, bu paytda mushak tolalari tiklanadi va kuchayadi. Shunday qilib, dastur navbatdagi mashg‘ulotda yana biroz murakkabroq bosqichga o‘tishga tayyor (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Og‘ritish usullari yordamida jangovar tayyorgarlikni oshirish dasturi

Mashq nomi	Takrorlashlar soni	Yuklama darajasi (YQCH)	Ilmiy izoh
Ko‘krakdan oshirib tashlash	5 marta	70% (140 m/daq)	Ko‘krak orqali ko‘tarib uloqtirish.
Ichkaridan oyoq chalib tashlash	5 marta	65% (130 m/daq)	Ichki tomonidan oyoqni ilib yiqitish.
Tirsak bukish (kimura)	5 marta	60% (120 m/daq)	Qo‘lni tirsakdan bukish texnikasi.
Oyoq panjasiga og‘riq berish	5 marta	55% (115 m/daq)	Oyoq panjasini qayirish orqali og‘riq berish.
Mokisimon yugurishlar	2 daqiqa	60% (130 m/daq)	Yugurib burilish orqali nafasni tiklash.

4-jadval davomi

Kombinatsiya: Uloqtirish va bilak qayirish	5 marta	75% (150 m/daq)	Uloqtirib, bilakni qayirish orqali ushlab qolish.
Kombinatsiya: Zarba va oyoq chalib tashlash	5 marta	80% (160 m/daq)	Zarba bilan chalg'itib, oyoq chalib tashlash.
Kombinatsiya: Bo'shanish va bo'g'ish	3 marta	70% (140 m/daq)	Bo'shanish va qarshi bo'g'ish texnikasi.

Mazkur mashg'ulot dasturida xodimlarga sambo kurashining og'ritish (taslim bo'ldirish) usullari, yangi yiqitish texnikalari va kombinatsiyalangan jangovar harakatlar bosqichma-bosqich o'rgatildi. Avval ikki hafta davomida yiqitish va ushlar o'zlashtirilgach, bo'g'imlarga ishlov berish texnikasiga o'tildi. Qo'lga ishlashda tirsak va yelka bo'g'imlariga ta'sir qiluvchi usullar hamda yerda yotgan raqibning oyoq panjasiga bosim berish texnikasi ehtiyotkorlik bilan tatbiq etildi.

Yangi yiqitish usullari sifatida "ko'krakdan oshirib tashlash" va "oyoqqa ilib chalish" mashqlari kiritildi. Birinchisi bel va qo'l mushaklaridan kuchli foydalanishni talab etib, qisqa muddatda yuqori yurak urish tezligini (YQCH ~140) hosil qildi. Ikkinchisi esa muvozanat va oyoq paylarini mustahkamlashga xizmat qilib, YQCH ~130 darajasida bajarildi. Og'ritish texnikalarida YQCH odatda 115–120 oralig'ida bo'lib, bo'g'im harakatchanligini oshirish va taslim qildirish prinsiplarini o'zlashtirishga yo'naltirildi.

Mashg'ulot yakunida qo'llangan kombinatsiyalar orasida "usulga tashlash + bilak qayirish", "zarba bilan chalg'itish + ilib chalish" hamda "bo'shanish + qarshi bo'g'ish" o'ziga xos ahamiyat kasb etdi. Birinchisi gumonlanuvchini yiqitib darhol qo'lini qayirish orqali harakatsizlantirish, ikkinchisi raqib e'tiborini chalg'itib tezkor yiqitish, uchinchisi esa bo'g'ilishdan chiqib qarshi hujum qilish ko'nikmalarini shakllantirdi. Bu kombinatsiyalar YQCHni 140–160 gacha yetkazib, tezkorlik va taktika elementlarini rivojlantirdi.

Mashg'ulot davomida yuklama dinamikasi notekis bo'lib, kuchli yiqitishlardan so'ng YQCH pasaydi, keyin yengil yugurish bilan muvozanatlashtirildi. Mashg'ulot turli jismoniy sifatlarni – portlovchan kuch, muvozanat, statik kuch va moslashuvchanlikni kompleks rivojlantirishga xizmat qildi. Natijada ishtirokchilar 2 soatlik mashg'ulot yuklamasiga moslashib, tiklanish tezligi yaxshilandi.

Keyingi bosqichlarda kombinatsiyalarni murakkablashtirish, himoya va hujum tezkorligini oshirish, quolsizlantirish usullarini o'rgatish, yarim sparring va ko'p raqibga qarshi kurash elementlarini kiritish, yakunda esa barcha texnikalarni takrorlash va normativlarni topshirish rejalashtirilgan. Yuklama haftadan haftaga oshiriladi, 8-haftada xodimlar 1 daqiqa uzluksiz kurash olib borish darajasiga yetkaziladi.

Sambo usullariga asoslangan jangovar tayyorgarlik ichki ishlar va Milliy gvardiya xodimlari uchun dolzarb va samarali metodikadir. Nazariy asoslangan mashg'ulot rejasi, milliy an'ana va xorijiy tajribaning uyg'unlashuvi, fiziologik

me'yorlarga moslashtirish orqali amaliy natijadorlik ta'minlanadi. Taklif etilgan uslubiyat muntazam qo'llansa, xodimlarning jismoniy va jangovar tayyorgarligi sifat jihatidan yuqori pog'onaga ko'tariladi, jinoyatchilarni qo'lga olish samaradorligi oshadi, ortiqcha shikast yetkazish xavfi kamayadi. Tavsiya etilgan mashqlar ichki ishlar organlari o'quv yurtlari, malaka oshirish kurslari va xizmat bo'linmalarida keng tatbiq etilishi mumkin.

Dissertatsiyaning **“Kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishning ilmiy-nazariy ahamiyati”** nomli beshinchi bobida Milliy gvardiya va Ichki ishlar vazirligi tizimidagi kursantlarning umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi chuqur ilmiy-pedagogik tahlil qilingan. Bobda tajriba va nazorat guruhleri ishtirokida o'tkazilgan kompleks eksperimental mashg'ulotlar jarayoni va natijalari keltirilib, jismoniy tayyorgarlikning kasbiy samaradorlikka ta'siri ilmiy asoslab berilgan.

Tadqiqot boshlanishida kursantlarning UJT va MJT darajasi bo'yicha boshlang'ich ko'rsatkichlar qayd etilib, ikki guruhning dastlabki imkoniyatlari statistik jihatdan teng ekani aniqlangan. Maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan tajriba guruhi kursantlarida umumiy jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, tezkorlik va muvozanat bilan birga, maxsus jangovar malakalar - jinoyatchini zararsizlantirish, quolsizlantirish, himoya va qarshi hujum texnikalari bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Umumiy jismoniy tayyorgarlik holatining o'zgarish dinamikasi

T/r	Ko'rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida					Tadqiqot oxirida				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Turnikda toritilish	TG	12,16	1,99	16,39	0,95	>0,05	15,72	2,37	15,09	2,83	<0,01
		NG	12,80	2,06	16,11			13,68	1,93	14,11		
2	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	TG	36,24	4,49	12,40	0,78	>0,05	41,00	4,47	10,91	2,09	<0,05
		NG	37,36	4,15	11,11			38,04	4,01	10,53		
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	214,72	14,19	6,61	0,46	>0,05	227,16	10,77	4,74	2,42	<0,05
		NG	212,56	13,95	6,56			217,52	13,06	6,01		
4	1000 metrga yugurish (daqiqqa, soniya)	TG	3,56	0,31	8,79	0,51	>0,05	3,30	0,12	3,65	2,29	<0,05
		NG	3,51	0,31	8,80			3,47	0,29	8,41		
5	3000 metrga yugurish (daqiqqa, soniya)	TG	13,37	0,89	6,66	0,81	>0,05	12,92	0,77	5,97	2,12	<0,05
		NG	13,61	0,81	5,87			13,46	0,76	5,67		

Tadqiqot so'ngida kursantlarning jismoniy tayyorgarlik holatlarida bo'lgan o'garishni hamda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikaning asosli ekanligini isbotlash maqsadida nazorat sinovlar o'tkazildi. Nazorat sinovlari quyidagi natijalarni berganligini ko'rishimiz mumkin (5-jadvalga qarang).

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi, unga

ko'ra tajriba guruhi quyidagi natijalarni qayd etdi:

Turnikda tortilish bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,80 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,06, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,68 martaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,93 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,16 martani tashkil qildi, standart og'ish – 1,99, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 15,72 martaga, standart og'ish – 2,37 ni yaxshilanganligini $t=2,83$, ($P<0.01$) ko'rsatdi;

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta) bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 37,36 martani, standart og'ish – 4,15, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 38,04 martaga, standart og'ish – 4,01 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 36,24 martani tashkil qildi, standart og'ish – 4,49, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 41,00 martaga, standart og'ish – 4,47 ni yaxshilanganligini $t=2,09$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 212,56 smni, standart og'ish – 13,95, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 217,52 smga, standart og'ish – 13,06 ga oshganligi, tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 214,72 smni, standart og'ish – 14,19, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 227,16 smga, standart og'ish – 10,77 ga oshganligini $t=2,42$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

1000 metr ga yugurish (daqiqqa) bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 3,51 daqiqani, standart og'ish – 0,31, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 3,47 daqiqaga, standart og'ish – 0,29 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 3,56 daqiqani tashkil qildi, standart og'ish – 0,31, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 3,30 daqiqaga, standart og'ish – 0,12 ni yaxshilanganligini $t=2,29$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

3000 metr ga yugurish (daqiqqa) bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,61 daqiqani, standart og'ish – 0,81, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,46 daqiqaga, standart og'ish – 0,76 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,37 daqiqani tashkil qildi, standart og'ish – 0,89, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,92 daqiqaga, standart og'ish – 0,77 ni yaxshilanganligini $t=2,12$, ($P<0,05$) ko'rsatdi (6-jadvalga qarang).

6-jadval

Maxsus jismoniy tayyorgarlik holatining o'zgarish dinamikasi

T/r	Ko'rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida					Tadqiqot oxirida				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	30 soniya davomida to'ldirma qopni urish	TG	26,72	3,6 3	13,60	0,69	>0,05	30,84	2,7 9	9,06	2,33	<0,05
		NG	27,52	3,2 8	11,92			28,48	3,2 5	11,43		
2	1 daqiqa davomida to'ldirma qopni tepish	TG	37,16	4,4 3	11,93	0,48	>0,05	41,68	3,4 7	8,33	2,24	<0,05
		NG	37,84	4,0 9	10,81			38,88	4,0 0	10,30		
3	30 soniya davomida raqibni beldan oshirib tashlash	TG	19,52	2,5 7	13,15	0,73	>0,05	23,04	2,1 6	9,36	2,53	<0,05
		NG	20,12	2,3 5	11,68			21,16	2,3 1	10,89		
4	10 metr uzoqlikdan pichoqni taxtaga uloqtirish	TG	2,64	0,4 9	18,56	0,43	>0,05	3,88	0,6 7	17,16	2,93	<0,01
		NG	2,72	0,6 1	22,56			3,16	0,8 1	25,32		
5	1 daqiqalik bellashuv(sparring)dagi bajarilgan hujum harakatlar soni	TG	11,20	2,2 0	19,63	0,88	>0,05	13,56	2,1 4	15,80	2,85	<0,01
		NG	10,60	1,8 7	17,65			11,76	1,6 1	13,73		

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi, unga ko'ra tajriba guruhi quyidagi natijalarni qayd etdi: 30 soniya davomida to'ldirma qopni urish bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 27,52 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,28, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 28,48 martaga, standart og'ish – 3,25 ga yaxshilangan; tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan o'rtacha arifmetik qiymat – 26,72 martani, standart og'ish – 3,63, tadqiqot oxirida o'lchangan o'rtacha qiymat – 30,84 martaga, standart og'ish – 2,79 ni yaxshilanganligini $t=2,33$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

1 daqiqa davomida to'ldirma qopni tepish bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan o'rtacha arifmetik qiymat – 37,84 martani, standart og'ish – 4,09, tadqiqot oxirida o'lchangan qiymat – 38,88 martaga, standart og'ish – 4,00 ga oshganligi; tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan o'rtacha qiymat – 37,16 martani, standart og'ish – 4,43, tadqiqot oxirida o'lchangan o'rtacha qiymat – 41,68 martaga, standart og'ish – 3,47 ni yaxshilanganligini $t=2,24$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

30 soniya davomida raqibni beldan oshirib tashlash bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan o'rtacha arifmetik qiymat – 20,12 martani, standart og'ish – 2,35, tadqiqot oxirida o'lchangan qiymat – 21,16 martaga, standart og'ish – 2,31 ga yaxshilangan; tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lchangan o'rtacha arifmetik qiymat – 19,52 martani, standart og'ish – 2,57, tadqiqot oxirida

o'lgangan o'rtacha qiymat – 23,04 martaga, standart og'ish – 2,16 ni yaxshilanganligini $t=2,53$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

10 metr uzoqlikdan pichoqni taxtaga uloqtirish bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lgangan o'rtacha qiymat – 2,72 martani, standart og'ish – 0,61, tadqiqot oxirida o'lgangan qiymat – 3,16 martaga, standart og'ish – 0,81 ga oshganligi; tajriba guruhida esa tadqiqot boshida o'lgangan o'rtacha qiymat – 2,64 martani, standart og'ish – 0,49, tadqiqot oxirida o'lgangan o'rtacha qiymat – 3,88 martaga, standart og'ish – 0,67 ni yaxshilanganligini $t=2,93$, ($P<0,01$) ko'rsatdi;

1 daqiqalik bellashuv (sparring)dagi bajarilgan hujum harakatlar soni bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lgangan o'rtacha qiymat – 10,60 martani, standart og'ish – 1,87, tadqiqot oxirida o'lgangan qiymat – 11,76 martaga, standart og'ish – 1,61 ga yaxshilangan; tajriba guruhida tadqiqot boshida o'lgangan o'rtacha qiymat – 11,20 martani, standart og'ish – 2,20, tadqiqot oxirida o'lgangan o'rtacha qiymat – 13,56 martaga, standart og'ish – 2,14 ni yaxshilanganligini $t=2,85$, ($P<0,01$) ko'rsatdi (7-jadvalga qarang).

7-jadval

Maxsus jismoniy tayyorgarlik holatining o'zgarish dinamikasi

T/r	Ko'rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida					Tadqiqot oxirida				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Jinoyatchi bo'g'ib turganida yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish (soniya)	TG	4,64	0,91	19,56	0,47	>0,05	3,20	0,76	23,87	2,28	<0,05
		NG	4,48	1,12	25,06			3,80	0,82	21,49		
2	3 ta jinoyatchi hujum qilganida jangovar sambo usullari yordamida oshirib tashlash (soniya)	TG	14,80	1,89	12,79	0,81	>0,05	12,64	1,38	10,92	2,56	<0,05
		NG	15,24	1,33	8,74			13,84	1,43	10,36		
3	3 ta jinoyatchi hujum qilganida jangovar sambo usullari yordamida oshirib tashlash (soniya)	TG	4,17	0,82	19,77	0,55	>0,05	3,41	0,51	14,82	2,11	<0,05
		NG	4,03	0,73	18,15			3,83	0,71	18,22		

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi, unga ko'ra tajriba guruhi quyidagi natijalarni qayd etdi:

Jinoyatchi bo'g'ib turganida yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish (soniya) bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 4,48 soniyani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,12, tadqiqot oxirida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 3,80 soniyaga, standart og'ish – 0,82 ga yaxshilangan; tajriba guruhida esa tadqiqot boshida o'lgangan o'rtacha arifmetik qiymat – 4,64 soniyani, standart

og'ish – 0,91, tadqiqot oxirida o'lchangan o'rtacha qiymat – 3,20 soniyaga, standart og'ish – 0,76 ni yaxshilanganligini $t=2,28$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

3 ta jinoyatchi hujum qilganida jangovar sambo usullari yordamida oshirib tashlash (soniya) bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 15,24 soniyani, standart og'ish – 1,33, tadqiqot oxirida o'lchangan qiymat – 13,84 soniyaga, standart og'ish – 1,43 ga yaxshilangan; tajriba guruhida esa tadqiqot boshida o'lchangan o'rtacha arifmetik qiymat – 14,80 soniyani, standart og'ish – 1,89, tadqiqot oxirida o'lchangan o'rtacha qiymat – 12,64 soniyaga, standart og'ish – 1,38 ni yaxshilanganligini $t=2,56$, ($P<0,05$) ko'rsatdi;

Jinoyatchi qurol bilan orqadan hujum qilganida qarshi hujum harakatini qo'llash (soniya) bo'yicha nazorat guruhi tadqiqot boshida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 4,03 soniyani, standart og'ish – 0,73, tadqiqot oxirida o'lchangan qiymat – 3,83 soniyaga, standart og'ish – 0,71 ga yaxshilangan; tajriba guruhida esa tadqiqot boshida o'lchangan o'rtacha arifmetik qiymat – 4,17 soniyani, standart og'ish – 0,82, tadqiqot oxirida o'lchangan o'rtacha qiymat – 3,41 soniyaga, standart og'ish – 0,51 ni yaxshilanganligini $t=2,11$, ($P<0,05$) ko'rsatdi.

XULOSALAR

1. Jangovar sambo asosida ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik metodikasi tajriba-sinov ishlarida o'zini yuqori samaradorlik bilan namoyon etdi. Ayniqsa, kursantlarning texnik-taktik harakatlarida 22,8% ga, jangovar pozitsiyadagi barqarorlikda 25,4% ga o'sish kuzatildi. Bu, o'z navbatida, xizmat faoliyatida hujum va himoya vazifalarini aniq va samarali bajarishga olib keladi. Kursantlar real xavf ostida tez va ishonchli qaror qabul qilishni o'rgandilar.

2.1 daqiqa davomida bajarilgan zarbali harakatlar sonining 17,6% ga oshganligi aniqlanib, bu tezkorlik va koordinatsiyaning sezilarli darajada yaxshilanishidan dalolat beradi. Ushbu natijalar jinoyatchiga zarba berish yoki uni zararsizlantirish uchun zarur bo'lgan reflekslarning takomillashganini ko'rsatadi.

3. Qurollangan jinoyatchini qo'lga olish texnikasi bo'yicha bajarilgan harakatlarning to'g'riligidagi o'sish (64,3% dan 85,9% gacha) bu metodika amaliyotda qo'llanilishining bevosita foydasini ko'rsatadi. Bu o'sish kursantlarning real xizmat holatlarida to'g'ri pozitsiya, tutib olish usullari, va jinoyatchini bejarohat ushlashga qodirligini tasdiqlaydi.

4. Yurak urish dinamikasining monitoringi orqali kursantlarning yuklamaga moslashuvi aniqlanib, yurak urish chastotasi 8-haftada 187 zarbaga yetdi. Funktsional holatning barqaror saqlanishi (92,1%) shuni ko'rsatadiki, intensiv mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimiga nojo'ya ta'sir qilmagan, balki uni mustahkamlashga xizmat qilgan.

5. Jismoniy sifatlarning yaxshilanishi – chaqqonlik, chidamlilik va kuch ko'rsatkichlari umumiy 19,3% ga oshgan. Bu holat kursantlarning xizmatda uzoq vaqt davomida yuqori samaradorlik bilan ishlay olish salohiyatini ko'rsatadi.

6. Muvozanatni saqlash va aniqlik bilan harakat qilish kabi ko'nikmalarning rivojlanishi (23,6% va 21,9%) kursantlarning og'ir sharoitlarda o'zini boshqara olishiga zamin yaratadi. Bu ayniqsa, kuchli qarshilik ko'rsatgan jinoyatchilar bilan kurashishda muhim ahamiyat kasb etadi.

7. Simulyatsion real sharoitdagi mashg'ulotlarda texnikani takrorlash va uni avtomatik darajaga yetkazish qobiliyati dastlabki 52,4% dan 89,7% gacha o'sdi. Bu esa o'rgatilgan texnika real xizmat holatlarida to'laqonli ishlatilishini anglatadi.

8. 2 ga 1 kurash elementlarining kiritilishi kursantlarning psixologik tayyorgarligini mustahkamladi. Stressga chidamlilik darajasi 24,5% ga yaxshilandi. Bu holat xizmatda murakkab holatlarda tezkor va muvofiqlashtirilgan harakatni amalga oshirishga xizmat qiladi.

9. Nazorat kurashlari davomida eksperimental guruh normativ topshiriqlarni aniq va tez bajargan, ulardan 76,8% muvaffaqiyatli topshiriqni bajargan. Bu metodikaning natijaviyligidan dalolat beradi va ularni xizmat faoliyatiga mos holda tayyorlash imkoniyatini yaratadi.

10. Eksperiment davomida salomatlik holatining yomonlashuvi qayd etilmagan. Kursantlarda yuqori darajadagi aqliy faollik, intizomlilik va jamoaviy ishlashga tayyorlik shakllangan. Bu esa tayyorlangan kadrlarning universal va ko'p qirrali ekanligini bildiradi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Ichki ishlar akademiyasi va unga qarashli ta'lim muassasalarining o'quv rejaları va dasturlariga jangovar sambo asosidagi jinoyatchilarni qo'lga olish texnikasi bo'yicha mashg'ulotlarni majburiy fan sifatida kiritish lozim. Bu metodikaning tizimli asosda o'rgatilishi xodimlarning real vaziyatlarda harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

2. Sport zallarida va tayyorgarlik poligonlarida xizmat sharoitiga yaqin simulyatsiya muhitini yaratish uchun virtual trenajyorlar, to'qnashuv maketlari va himoya jihozlari bilan jihozlangan maxsus maydonlar tashkil etilishi kerak.

3. Jismoniy tayyorgarlik baholovchi tizimlarga jangovar holatlarda texnikani bajarish aniqligi, qaror qabul qilish tezligi, muvozanatni saqlash va hujumga tezkor javob berish kabi ko'rsatkichlarni baholovchi kompleks diagnostika tizimini joriy etish tavsiya qilinadi.

4. Kursantlarda stressga chidamlilikni oshirish uchun yuqori psixologik yuklamali mashqlar, juftlik va guruhli kurash, turli og'irlikdagi qarshiliklar bilan kurashish texnikalari doimiy tarzda mashg'ulotlarga kiritilishi lozim.

5. Metodika asosida ishlab chiqilgan maxsus o'quv qo'llanma, tavsiyalar to'plami va mashg'ulotlar dasturi xizmat bosqichlariga qarab moslashtirilib, Ichki ishlar tizimi uchun metodik majmua sifatida tasdiqlanishi kerak.

6. Har bir kursantning yurak urish soni, nafas olish ritmi, mushaklarning charchash holatini nazorat qiluvchi individual biometrik monitoring tizimlari joriy etilishi zarur. Bu esa yuklamani boshqarish va individual yondashuvni ta'minlaydi.

7. Mashg'ulotlar jarayonida differensial yondashuv asosida har bir kursantga individual yuklama belgilash, ularning jismoniy salohiyatidan kelib chiqqan holda shaxsiy reja asosida ishlash samaradorlikni oshiradi.

8. Amaldagi xodimlar uchun xizmatdan so'ng tiklanish mashg'ulotlarini o'z ichiga olgan, yengil kurash, psixofiziologik tiklanish, relaksatsion texnikalarni qamrab oluvchi rehabilitatsion tayyorgarlik bloklarini ishlab chiqish va joriy qilish tavsiya etiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА УЗБЕКИСТАНА**

МАТЧАНОВ РУСЛАНБЕК АЗАТОВИЧ

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

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

**Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук (DSc)
АВТОРЕФЕРАТ**

Чирчик-2025

Тема докторской диссертации (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2025.1.DSc/Ped1103.

Докторская диссертация выполнена в Государственном университете физической культуры и спорта Узбекистана.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) на веб-сайте Научного совета (www.jtsu.uz) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziynet.uz).

Научный консультант:	Маткаримов Рашид Машарипович доктор педагогических наук (DSc), профессор
Официальные оппоненты:	Коробейников Георгий Валерьевич доктор биологических наук, профессор Ураимов Санжар Рузматович доктор педагогических наук, доцент Алламуратов Шухратулла Иноятович доктор биологических наук, профессор
Ведущая организация:	Узбекский национальный университет имени Мирзо Улугбека

Защита диссертации состоится на заседании Научного совета DSc.03/30.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта «___» «_____» 2025 г. в _____ часов. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание Е, 3-й этаж, аудитория 309).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером _____). (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Металлургов, 15. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76).

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2025 г.
(Протокол реестра рассылки No _____ от «___» _____ 2025 г.)

М.С.Олимов

Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

М.А.Ибрагимов

Ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

А.Н.Шопулатов

Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н (DSc), профессор

Введение (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире с каждым днем возрастает потребность в высоком уровне физической и боевой подготовки в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. В частности, усложнение преступности, увеличение угроз безопасности требуют от сотрудников правоохранительных органов не только теоретических знаний и практических навыков, но и таких качеств, как физическая выносливость, психологическая устойчивость, оперативность и умение правильно действовать в боевых ситуациях. С этой точки зрения, в процессе многолетней подготовки сотрудников актуальное значение приобретает правильное и эффективное применение методических подходов, направленных на формирование технико-тактических действий в единоборствах, проведение тренировок, развивающих функциональное состояние, и психологическую подготовку. Однако разработка научно обоснованных методических указаний по комплексному применению единоборств для повышения боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов, проведение исследований, направленных на устранение существующих проблем, и внедрение передовых подходов, повышающих результативность, по-прежнему остаются актуальными вопросами.

В мировом масштабе усложнение деятельности правоохранительных органов, совершенствование форм и методов преступности с каждым днем повышают требования к боевой подготовке сотрудников правоохранительных органов. В частности, актуальное значение приобретает повышение уровня физической подготовки, полноценное использование возможностей технико-тактической и психологической подготовки в видах единоборств для эффективного выполнения служебных обязанностей. Научные исследования, направленные на научно обоснованную организацию селекционной работы в системе профессиональной подготовки сотрудников, последовательное формирование навыков действий в боевых ситуациях, оптимизацию тренировочных нагрузок и методов, несомненно, послужат повышению результативности в этом направлении. Однако недостаточно проведены научные исследования по определению эффективности атакующих действий, результативно применяемых в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов, разработке оптимальных комбинаций приемов боевых единоборств, созданию научно обоснованных методических указаний, повышающих уровень боевой подготовки сотрудников, что обуславливает необходимость проведения глубоких научно-теоретических исследований в данном направлении.

В нашей стране проводятся последовательные реформы по развитию физической культуры и спорта, привлечению населения к здоровому образу жизни. В частности, совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, эффективное использование возможностей единоборств в повышении их профессионального мастерства стало

приоритетным направлением государственной политики. Как подчеркнул Президент Шавкат Мирзиёев: «Спорт - это, прежде всего, здоровый образ жизни, школа сильной воли и самоотверженности. Поэтому мы подходим к развитию сферы спорта на уровне государственной политики.»¹ На основе данного подхода в системе правоохранительных органов реализуются комплексные меры по регулярному мониторингу общей и специальной физической подготовки сотрудников, совершенствованию системы отбора, подготовке их к боевым ситуациям посредством методов единоборств, разработке современных научно-практических рекомендаций. Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников, повышение эффективности службы за счет эффективного использования методов боевых единоборств и повышение уровня их конкурентоспособности в борьбе с современными угрозами безопасности остаются актуальными задачами сегодняшнего дня.

Приоритетные задачи, определенные в Постановлениях Президента Республики Узбекистан No ПП-5281 от 5 ноября 2021 года «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году» и No ПП-414 от 3 ноября 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физической культуры и спорта,» сегодня приобретают актуальное значение в процессе повышения физической и боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов. Также в постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 22 августа 2022 года No 466 «Об утверждении Положения о внешкольном негосударственном спортивно-образовательном учреждении, осуществляющем деятельность в сфере физической культуры и спорта» определены конкретные задачи по совершенствованию деятельности спортивно-образовательных учреждений, адаптации системы отбора к современным требованиям, качественной подготовке юных спортсменов и развитию их функциональной, технико-тактической и психологической подготовки на научной основе. Исходя из сути и содержания данных нормативно-правовых актов, настоящее диссертационное исследование, посвященное комплексному применению единоборств в совершенствовании боевой подготовки сотрудников органов, в определенной степени служит практическим потребностям отрасли.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование осуществлено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства.»

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSh) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini tayyorlash to'g'risida"gi PQ-221-son Qarori

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации.² В мировом масштабе особое внимание уделяется научно-исследовательским работам, направленным на повышение физической и боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов, развитие их профессионального мастерства посредством эффективного использования видов единоборств. В частности, на основе проводимых исследований по формированию физической и психологической устойчивости, технико-тактического мастерства, навыков правильных и быстрых действий в экстремальных условиях служебной деятельности разрабатываются комплексные подходы. В настоящее время научно-теоретические основы применения единоборств (самбо, дзюдо, рукопашный бой и др.) в процессе подготовки широко изучаются в ведущих высших учебных заведениях и научно-исследовательских центрах, таких как Центральноамериканский университет Манагуа (США), Университет Ёнъин (Южная Корея), Немецкий спортивный университет Кёльна (Германия), Бостонский университет (США), Факультет кинезиологии Загребского университета (Хорватия), Чэндуский спортивный университет (Китай), Автономный университет Барселоны (Испания), Московский государственный университет спорта и туризма (Россия), Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Россия).

В этих научных исследованиях разрабатываются механизмы, направленные на адаптацию сотрудников органов к служебной деятельности путем оптимизации технико-тактических действий в единоборствах, нагрузок специальной физической подготовки и формирования психологической устойчивости. В частности, учеными Центральноамериканского университета Манагуа (США) и Университета Ёнъин (Южная Корея) проведены исследования по повышению специальной выносливости в боевых условиях и формированию стратегий действий в экстремальных ситуациях. Учеными Спортивного университета Аль-Азхар (Египет) и Атлетического департамента Университета Майами (США) проведены научные исследования, направленные на управление массой тела сотрудников правоохранительных органов, балансирование тренировочных нагрузок и стабилизацию показателей в служебной деятельности.

В исследованиях, проведенных в научно-исследовательских центрах Московского государственного университета спорта и туризма (Россия) и Автономного университета Барселоны (Испания), особое внимание уделяется разработке моделей подготовки, направленных на максимальное раскрытие индивидуальных возможностей сотрудников. Вместе с тем, учеными Университета Дрю (США) и факультета кинезиологии Загребского

² Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации, разработанный на основе сайтов www.fiuc.org, www.oduvs.edu.ua, www.yongin.ac.kr/cmn/en/main/main.do, www.aun.edu.ng, <https://drew.edu/>, www.bu.edu, www.lsac.org, <http://cdsu.admissions.cn/>, www.fisu.net, www.hanze.nl/en, www.uab.cat, www.al-azharinternationalcollege.com, www.alexandercollege.ca, www.miamihurricanes.com, www.num.edu.mn, www.mgsit.mosport.ru, www.uralgufk.ru, www.kpfu.ru, www.dvfu.ru, www.sportmed.uz, www.jtsu.uz.

университета (Хорватия) разработаны механизмы совершенствования системы тренировок на основе единоборств в боевой подготовке сотрудников органов, повышения специальной выносливости, приближения тренировочных процессов к соревновательным ситуациям.

Учеными Немецкого спортивного университета Кёльна (Германия) и Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Россия) проводятся углубленные научные исследования по выявлению и оптимизации корреляционной связи между морфофункциональными показателями единоборств и результативностью в служебной деятельности. Кроме того, учеными Московского государственного университета спорта и туризма (Россия), Университета Майами по легкой атлетике (США) и Казанского федерального университета (Россия) разработаны системные подходы к повышению эффективности боевых действий в служебной деятельности, формированию стратегий контрастступления и обеспечению успешных действий в служебных поединках.

Анализ данных научных исследований показывает, что разработка современных научно обоснованных систем эффективного использования технико-тактических действий видов единоборств, специальных физических тренировочных нагрузок и методов повышения психологической устойчивости при совершенствовании боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов остается одной из актуальных задач сегодняшнего дня.

Степень изученности проблемы. На мировом уровне проводятся широкомасштабные научно-методические исследования, направленные на повышение физической и боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов, развитие их профессионального мастерства посредством единоборств. В частности, в научных исследованиях отмечено, что эффективность боевых тренировок напрямую зависит от физических и функциональных возможностей сотрудников, их способности определять интенсивность и непрерывность движений (El-Roby, Mohammad Reda, R.G.Valeev, L.P.Matveev, S.D.Callan, D.M.Brunner)³. Проблемы формирования сложных технико-тактических действий в целостной, интегральной форме, характерной для служебной деятельности, совершенствования двигательных навыков и их эффективного применения в реальных служебных задачах широко изучены зарубежными специалистами.

Д.В.Максимов, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков, В.Н.Платонов,

³ El-Roby, Mohammad Reda (2007): Training programs and preparation exercises, Mahy Publishing, Alexandria. (in Arabic language), 2007: P. 25., Валеев, Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков: ав-тореф. дис. ...канд. пед. наук /Валеев Равил Галимзянович; Восточно-Сибирский гос. технологический ун-т.- Санкт-Петербург, 2007.- 22 с., Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва: Спорт, 2019. –340 с.: ил. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8., Callan, S.D. Physiological profiles of elite freestyle wrestlers /S.D. Cal-lan, D.M. Brunner et al. //J Hrength Cold Res.- 2000.-V. 14.- P. 162-169.

Н.В.Латышев⁴ выдвинуты четкие принципы организации учебно-тренировочных занятий по видам единоборств, разработки программ подготовки, адаптированных к индивидуальным возможностям сотрудников, и научно обоснованного регулирования тренировочных нагрузок. При этом указана необходимость повышения уровня конкурентоспособности путем широкого использования контрольных тестов в подготовке спортсменов, строгого соблюдения рациона питания и режима отдыха, индивидуализации процесса подготовки (Р.Б.Киннгхем, Д.В.Горенфло, И.Ю.Радчич, С.А.Васильев и другие)⁵.

Также такие исследователи, как А.Н.Абдиев, О.В.Гончарова, Ф.А.Керимов⁶ разработали научно-методические рекомендации по развитию специальной выносливости сотрудников, повышению качества технико-тактических действий, эффективному управлению тренировками боевой подготовки с использованием видов единоборств. Однако недостаточно раскрыты научно-теоретические основы комплексного применения средств единоборств в повышении боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов, совершенствования технико-тактических действий в процессе занятий, формирования высокого уровня специальной физической подготовки, необходимой для служебной деятельности.

Несмотря на то, что в научных работах, проведенных в этом направлении, частично изучены возможности совершенствования боевой подготовки сотрудников посредством использования видов единоборств,

⁴ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. М.: ТВТ Дивизион, 2014.-157 с. ISBN 978-5-98724-084-7., Королев Г.И., Современные принципы системы подготовки в «Науки об образовании» -С. 21-23., <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-printsipy-sistemy-podgotovki-v-sporte>, Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с., Латышев Н.В., Латышев С.В., Гаврилин В.А. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе// Теория и методика физического воспитания. -2008. - № 1. - С. 173-180

⁵ Kinningham R.B., Gorenflo D.W. (2001) Weight loss methods of high school wrestlers. *Med Sci Sports Exerc* 33(5):-Р. 810-813. Радчич И.Ю. Разработка управленческого решения в подготовке высококвалифицированных игроков / И.Ю.Радчич // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 2. – С. 10–15., Корженевский А.Н., Васильев С.А., Романов Е.А. и Подливаев Б.А. (2013). Особенности адаптации к неспецифическим нагрузкам борцов высокой квалификации, характеризующихся разным уровнем спортивных результатов. Теория и практика физической культуры, (12), 68-71., Айзятуллова Г.Р. Совершенствование физико-технической подготовленности высококвалифицированных акробатов при обучении статодинамическим подержкам / Г.Р. Айзятуллова, Т.К. Сахарнова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всерос. научно-практической конф. с междунар. участием. - Нижневартовск, 2018. - С. 8-11.; Батырев Э.М. Оценка сформированности навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов медицинского вуза / Э.М.Батырев, А.В.Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - С. 13-17.; Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart / S.Yu. Zavalishina, D.M. Pravdov, E.D. Bakulina, M.V. Eremin, O.G. Rysakova, A.V. Dorontsev // *Biomedical and Pharmacology Journal*. - 2020. - No. 13(2). -Р. 597-602.; Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста/ А.В. Доронцев, А.А. Светличкина // Человек. Спорт. Медицина. - 2020. - Т. 20, № 1. - С. 135-141.

⁶ Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. — Т., 2004. -51с.; Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Т., 2007. -24с.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. - 286 с.

комплексных исследований, направленных на системное решение существующих проблем, недостаточно. В частности, актуальной остается необходимость разработки научно обоснованных методических систем, направленных на научное обоснование тренировочных процессов сотрудников органов, приближенных к соревновательной деятельности, стабилизацию технико-тактических действий, развитие специальной выносливости сотрудников.

В последние годы учеными нашей республики Р.М.Маткаримовым, М.М.Рахимовым, А.А.Авезметовым, О.Ж.Дадабоевым, Ю.Ю.Ариповым, К.М.Шараповой, К.Ф.Баязитовым⁷ проведены научные исследования по управлению многолетней подготовкой высококвалифицированных спортсменов, формированию технико-тактического мастерства, совершенствованию системы подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации, выдвинутые в этих научных работах, имеют важное значение и для совершенствования системы подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Исходя из имеющегося большого научно-методического опыта в данной области, актуальное значение приобретает необходимость совершенствования боевой подготовки сотрудников органов на основе средств единоборств, гармонизации тренировочного процесса с реальными требованиями служебной деятельности, создания научно-теоретических основ, направленных на повышение результативности.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках научного направления «Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана» Стратегии и перспективного плана научно-исследовательских работ на 2020-2024 годы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Целью исследования является совершенствование методики использования средств спортивных единоборств в повышении физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

Задачи исследования:

разработка научно-методической системы, включающей факторы технико-тактической, физической и психологической подготовки единоборств для организации боевой подготовки сотрудников

⁷ Matkarimov R.M. Yuqori malakali og'ir atletikachilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari // doktorlik dissertatsiyasi. Ch.:2021. – 235 с.; M.M.Raximov, A.A.Avezmetov. Sport zahiralarning tayyorlashning boshqaruvini tashkillashtirish- //ЖУРНАЛ. Academic research in educational sciences. February, 2022 Multidisciplinary Scientific Journal, №3, 43-48b., Dadabayev O.J. Dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi konsepsiyasi // doktorlik dissertatsiyasi. Ch.:2021. – 218 b.; Yu.Yu.Aripov, Q.I.M.Sharapova sportchilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari. Central asian research journal for interdisciplinary studies (CARJIS) Google Scholar ISSN:2181-2454 www.carjis.org VOLUME 1 | ISSUE 4 | 2021 Universal Impact Factor (UIF) 2021:7.1, -B. 215-225.; Баязитов К.Ф. Совершенствование управления многолетней подготовкой тяжелоатлетов: дис. ... док-ра пед. наук / Баязитов К.Ф. - Ташкент, 2021. - 175 с.

правоохранительных органов;

совершенствование основных приемов единоборств, широко применяемых сотрудниками органов в процессе боевой подготовки, разработка специальных тренировочных комплексов с учетом характера их выполнения и вида применения в служебной деятельности;

создание модели цепочки последовательно выполняемых приемов на основе техники единоборств и расширение возможностей их адаптации к реальным боевым ситуациям с целью повышения эффективности комбинаций тактических действий, применяемых сотрудниками органов в ходе служебной деятельности;

реорганизация на основе модели временных диапазонов, характерных для боевых поединков, в тренировочных процессах для развития специальной выносливости сотрудников, их направление на интеграцию в служебную деятельность;

разработка научно обоснованных предложений и рекомендаций по комплексному применению видов единоборств для совершенствования системы повышения боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Объектом исследования выбран процесс боевой физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

выбран многолетний процесс подготовки самбистов на этапе высшего спортивного мастерства.

Предметом исследования является формирование и совершенствование специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов путем использования видов единоборств для повышения их боевой подготовки.

Методы исследования. В исследовании использовались: научно-теоретический анализ данных, приведенных в зарубежной и отечественной литературе; проведение анкетирования среди сотрудников правоохранительных органов; обобщение опыта специалистов-тренеров по боевой подготовке; экспертная оценка; педагогический эксперимент; наблюдения в процессе служебной деятельности; педагогические тесты; методы пульсометрии и оценки функциональных показателей сердечно-сосудистой системы; инструментальные методы (видеоанализ и мониторинг); а также методы анализа полученных результатов с помощью математико-статистических методов.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности системной организации практических занятий за счет регулярного использования схемы специальных средств таких видов спорта, как рукопашный бой, боевое самбо и кикбокс, повышающих функциональное состояние, на основе разработанной научно-методической базы для адаптации системы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов к современным требованиям;

повышена эффективность выполнения атакующих приемов путем

применения на курсах повышения квалификации комплекса упражнений, включающих характер и виды выполнения широко применяемых приемов против двух и более правонарушителей, для устранения ошибок при выполнении технико-тактических действий сотрудников в различных ситуациях во время служебной деятельности;

расширены возможности непрерывного выполнения дополнительных технических приемов путем демонстрации на практических занятиях слушателей комбинационной модели, разработанной на основе техники боевого самбо для обездвиживания рук и ног, с целью формирования навыков эффективного выполнения защитных действий в ситуациях, с которыми сотрудники сталкиваются в процессе службы;

усовершенствованы навыки задержания за счет применения курсантами-выпускниками в период квалификационной практики программы занятий, включающей броски, подсечки, болевые и удушающие приемы, направленные на повышение подвижности суставов и освоение принципов обезвреживания в схватках с правонарушителями;

повышена эффективность профилактики травматизма в служебной деятельности с помощью системы совершенствования специальной подготовки и выносливости, разработанной для развития у молодых сотрудников способности быстро действовать в процессе практических занятий и повышения уровня их специальной физической подготовки.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

В результате экспериментов, проведенных с курсантами Военного института информационно-коммуникационных технологий и связи Министерства обороны Республики Узбекистан на основе «Системы совершенствования специальной подготовки и выносливости,» разработанной с целью оптимизации боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов, достигнуто повышение эффективности атакующих действий в боевых ситуациях. В частности, показатель броска противника с ног после удара рукой увеличился на 16,2%, а показатель броска противника через бедро после удара ногой увеличился на 7,1%.

В результате тренировок, проведенных среди спортсменов физкультурно-спортивного общества «ДИНАМО» Министерства внутренних дел Республики Узбекистан и курсантов Университета общественной безопасности, повысилась эффективность выполнения комбинаций технических действий. Так, показатель поворота при выполнении броска через бедро увеличился на 5,3%, а при выполнении броска через плечо - на 4,2%. При этом отмечено, что эффективность технических приемов, выполненных во время схватки, увеличилась на 14,8%, а эффективность выполнения болевых приемов - на 4,6%.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается научной обоснованностью его теоретической и практической сущности, обоснованностью принципов комплексного контроля применения средств единоборств при совершенствовании боевой

подготовки сотрудников правоохранительных органов, а также соответствием теории адаптации и теории и методов физической подготовки и спорта задачам исследования. Методы, использованные в исследовании, включая педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, экспертную оценку и математико-статистический анализ, полностью соответствуют цели и задачам исследования.

Проведение количественного и качественного анализа материалов исследования, научное обобщение, широкий охват фактических материалов и точная статистическая фиксация обеспечили высокую степень достоверности результатов исследования. Точность и достоверность полученных данных были подтверждены путем обработки математико-статистическими методами на основе экспериментальной работы, закреплены актами и внедрены в практику. В частности, акты, полученные на основе результатов экспериментов, проведенных совместно со структурами Министерства обороны, Министерства внутренних дел и Университета общественной безопасности Республики Узбекистан, практически подтвердили достоверность результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в интеграции разработанной экспериментальной программы по совершенствованию боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов на основе средств единоборств в учебно-тренировочный процесс. В результате проведенных педагогических исследований впервые разработаны «Показатели модели, отражающие специальную подготовку сотрудников органов,» «Комплекс упражнений для совершенствования широко применяемых в боевых ситуациях приемов,» «Модель повышения эффективности технико-тактических комбинаций,» «Тренировочная программа, направленная на повышение результативности боевой подготовки.» Кроме того, наряду с физиологическими тестами для оценки функционального состояния сотрудников, разработаны и апробированы на практике тесты, определяющие уровень технико-тактической подготовки, осуществляемой в процессе служебной деятельности.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что эффективность применения разработанных программ и моделей в процессе подготовки сотрудников правоохранительных органов была апробирована и подтверждена высокими результатами. За счет совершенствования специальной подготовки сотрудников повысилась эффективность и качество выполнения атакующих действий при служебных задачах, улучшилось полное выполнение комбинаций ударов и захватов, а также качество выполнения болевых приемов, непрерывно применяемых после движения. Кроме того, расширились возможности оперативного реагирования сотрудников на контратаки в боевых ситуациях, что объясняется значительным повышением уровня их специальной выносливости.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов экспериментов и исследований по совершенствованию специальной физической подготовки и выносливости сотрудников правоохранительных органов в процессе тренировок:

предложения и рекомендации по использованию схемы специальных средств, повышающих функциональное состояние, в таких видах спорта как рукопашный бой, боевое самбо и кикбокс, разработанные на научно-методической основе для адаптации системы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов к современным требованиям, были внедрены в практические занятия курсантов Военного института информационно-коммуникационных технологий и связи Министерства обороны Республики Узбекистан (справка Министерства спорта Республики Узбекистан No 02-16/8324 от 7 августа 2025 г.). В результате эффективность броска соперника с ног после удара рукой увеличилась на 16,2%, а эффективность броска через бедро после удара ногой увеличилась на 7,1%;

предложения и рекомендации по использованию комплекса упражнений, включающих характер и вид выполнения широко применяемых приемов против двух и более правонарушителей, для устранения ошибок при выполнении технико-тактических действий сотрудниками органов в различных ситуациях в период служебной деятельности, были внедрены в тренировочный процесс спортсменов физкультурно-спортивного общества «ДИНАМО» Министерства внутренних дел Республики Узбекистан (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан No 02-16/8324 от 7 августа 2025 г.). В результате эффективность поворота при броске через спину увеличилась на 5,3%, при броске через плечо с Х-образными руками - на 4,2%, при броске с поднятием ног - на 6,1%, а при броске через плечо - на 7,13%;

предложения и рекомендации по использованию техники боевого самбо при обездвиживании рук и ног для формирования навыков эффективного выполнения защитных действий в ситуациях, с которыми сотрудники сталкиваются в процессе службы, были внедрены в учебные занятия курсантов Университета общественной безопасности Республики Узбекистан (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан No 02-16/8324 от 7 августа 2025 г.). В результате эффективность технических приемов, выполненных во время схваток, увеличилась на 14,8%, а эффективность выполнения болевых приемов - на 4,6%;

предложения и рекомендации по использованию тренировочной программы, включающей такие действия, как броски, подсечки, болевые приемы и заломы, направленные на повышение подвижности суставов и освоение принципов сдачи противника в схватках с правонарушителями для слушателей военных высших учебных заведений, были внедрены в тренировочном центре при Главном управлении внутренних дел города Ташкента (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан No 02-16/8324 от 7 августа 2025 г.). В результате эффективность захватных

действий в служебной деятельности увеличилась на 40,6%;

предложения и рекомендации по использованию разработанной системы совершенствования специальной подготовки и выносливости для развития способности быстро действовать и повышения специальной физической подготовки молодых сотрудников в процессе практических занятий были внедрены в практические занятия слушателей, обучающихся по специальности «Боевые виды спорта» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан No 02-16/8324 от 7 августа 2025 г.). В результате эффективность приемов в партере при служебной деятельности увеличилась на 20,3%, а качество выполнения болевых приемов - на 36,4%.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования были обсуждены на 5 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 16 научно-методических работ, в том числе 10 статей (8 в республиканских и 2 в зарубежных научных журналах) в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, 5 тезисов в сборниках международных и 2 в сборниках республиканских конференций, а также материалы включены в содержание 1 монографии.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 239 страницах текста и состоит из введения, 5 глав, 12 рисунков, 16 таблиц, заключения и практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В Введении диссертации обоснованы актуальность и необходимость выбранной темы. В последние годы в Республике Узбекистан вопросы повышения профессионального мастерства, физической и психологической подготовки сотрудников, служащих в системе внутренних дел, обороны, Национальной гвардии, чрезвычайных ситуаций и других силовых структур, рассматриваются на уровне государственной политики. Поскольку при выполнении служебной деятельности в условиях современных рисков и угроз от сотрудников требуются не только профессиональные знания, но и высокая физическая подготовленность, быстрота реакции, выносливость и навыки координированных действий. Физическая подготовка сотрудника имеет решающее значение, особенно в таких ситуациях, как принятие решений в экстремальных условиях, оказание сопротивления и обеспечение безопасности. Поэтому необходимость комплексного использования средств единоборств в совершенствовании системы подготовки к службе выступает как актуальная научно-практическая проблема.

В первой главе диссертации под названием «Анализ научно-

методической литературы о роли единоборств в подготовке сотрудников органов и совершенствовании системы физической подготовки» научно-теоретически обоснована актуальность вопросов коренного реформирования деятельности правоохранительных органов в новом Узбекистане, новых требований к профессиональной и физической подготовке сотрудников систем безопасности, а также повышения эффективности службы посредством комплексного применения средств единоборств. Вместе с тем, разработка программ физической подготовки, соответствующих условиям служебной деятельности сотрудников, служащих в системе силовых структур, оптимизация уровня их готовности к службе путем повышения их физического потенциала рассматривается как одна из актуальных задач сегодняшнего дня.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Эффективность научных исследований по повышению боевой готовности»**, проведен теоретико-методический анализ возможностей видов единоборств в физической подготовке сотрудников органов. Исследования показали, что служебная деятельность осуществляется в сложных условиях, сопряженных с рисками, требующих интенсивных действий, быстроты принятия решений и психофизиологической устойчивости. Это, в свою очередь, предъявляет высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовки сотрудников органов. С этой точки зрения, особое место в системе подготовки к службе занимает комплекс занятий, составленный на основе технических и тактических элементов видов спортивных единоборств - в частности, таких видов спорта, как борьба, дзюдо, самбо, каратэ и подобных.

В данной главе проанализирована роль средств единоборств в формировании двигательных навыков, непосредственно связанных со служебной деятельностью (готовность к боевому положению, защита, обезвреживание противника, готовность к вооруженному сопротивлению), определена их связь с общей физической подготовкой сотрудников органов. В частности, доказано, что на основе модели краткосрочных, но высокоинтенсивных тренировок можно развивать такие служебно-ориентированные физические качества, как ловкость, сила, выносливость, равновесие, психомоторная скорость, координация, посредством интеграции элементов единоборств.

Также экспериментальными и научными исследованиями обосновано, что применение занятий на основе единоборств в физической подготовке сотрудников органов способствует формированию их психологической устойчивости, волевых качеств, стрессоустойчивости, культуры поведения в опасных ситуациях. В исследовании проанализировано комплексное применение видов спорта единоборств в программах физической подготовки силовых структур зарубежных стран, в частности России, США, Китая, Японии, Южной Кореи. Разработаны методические направления для апробации их передового опыта с адаптацией к условиям Узбекистана.

Кроме того, обоснована необходимость индивидуального подхода при

формировании системы упражнений единоборств, применяемых в служебной деятельности, мониторинга функционального состояния, учета поэтапного увеличения тренировочных нагрузок, планирования дифференциации нагрузок в зависимости от уровня подготовленности каждого сотрудника. В данной главе с помощью системного подхода объясняется влияние видов единоборств не только на физическую, но и на психоэмоциональную, социальную и профессиональную подготовку.

В данной главе диссертации научно обоснована необходимость внедрения этих средств в качестве комплексного компонента служебно-ориентированной физической подготовки путем системного изучения возможностей единоборств в подготовке сотрудников органов. На этой основе были разработаны рекомендации по эффективному использованию средств единоборств на основе современных тренировочных подходов и интегрированной в служебную деятельность системы занятий, а также предложен новый научный подход в этом направлении.

В третьей главе диссертации под названием **«Влияние боевой подготовки на функциональную подготовку»** на основе результатов опроса, проведенного среди 63 специалистов (тренеров) по физической подготовке, работающих в Министерстве обороны, Министерстве внутренних дел, Национальной гвардии, СГБ и других соответствующих органах Республики Узбекистан, о состоянии физической подготовки и значении средств единоборств, проведен сравнительный анализ научной и практической значимости средств занятий единоборствами в улучшении физической подготовки курсантов, а также подробно изложен анализ результатов опроса.

Согласно результатам анкетирования, 47% тренеров считают самбо основным направлением тренировок, 29% - рукопашный бой, 24% - кикбоксинг. Что касается продолжительности занятий, 52% участников ответили 60 минут, 33% - 90 минут, а остальные 15% - 45 минут.

По целям тренировки 38% тренеров указали силу и выносливость в качестве основного направления, 35% - технико-тактическую подготовку, 27% - реакцию и скорость.

Использование современных технологий в процессе тренировок наблюдалось в 19% случаев. Случаи травматизма в 61% случаев были умеренными, в 28% случаев - редкими, а в 11% случаев - частыми.

Тренеров, участвовавших в опросе, можно разделить на следующие группы по спортивным категориям и квалификации:

Специалисты высшей категории - 21 человек (33%), их спортивное звание - мастера спорта международного класса.

Специалисты I категории - 26 человек (41%), большинство из них - мастера спорта республиканского уровня.

Специалисты II категории - 16 человек (26%), большинство из них не имеют спортивного разряда или имеют средний спортивный опыт.

Распределение по стажу работы:

1-5 лет - 18 человек (29%)
 6-10 лет - 24 человека (38%)
 более 11 лет - 21 человек (33%)

На основании этих данных можно сделать вывод, что системы физической подготовки, организованные на основе самбо, рукопашного боя и кикбоксинга, положительно оцениваются тренерами. Однако в тренировочном процессе требуется более совершенный подход с технической и методической точки зрения. Мнения тренеров служат важным источником для реформ и разработки новых программ в этой области.

Для успешной реализации любой программы физической подготовки важно, как ее применять. При применении вышеуказанного комплекса упражнений, основанных на боевых видах спорта, необходимо учитывать такие аспекты, как модификация тренировок в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности, планирование тренировочного процесса по годовым циклам и правильное распределение нагрузки (см. табл.1).

Таблица 1

Основы планирования занятий в соответствии с возрастными категориями, годовым циклом и интенсивностью нагрузок

Категория	Частота тренировок	Уровень нагрузки	Основные цели	Специальные примечания
Молодые сотрудники (20-30 лет)	Полные тренировки 3-4 раза в неделю, 1-2 дня отдыха	Высокий	Освоение силы, скорости, техники	Внимание к соперничеству и мотивации, соревновательные методы
Сотрудники среднего возраста (30-40 лет)	Основная тренировка 3 раза в неделю, легкая 1-2 раза	Средний	Сила, выносливость, техническая сложность	Профилактика травм, нагрузка адаптируется
Сотрудники старшего возраста (40+)	Легкая или умеренная тренировка 2-3 раза в неделю	Низкий-средний	Равновесие, оздоровление, растяжка	Мягкие упражнения, низкий уровень контакта
Сотрудники женского пола	Наравне с мужчинами, но с легкой адаптацией	Адаптированный	Компенсация недостатка гибкости, ловкости, силы	Внимание при парных упражнениях, применение вспомогательных действий
Индивидуальный уровень (на основе тестирования)	Различается в зависимости от личного результата	Адаптированный	Разница по уровню спортивной подготовки	Сильные - сложные упражнения; Слабые - упрощенные методы

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов требует дифференцированного подхода с учетом возраста, пола, состояния здоровья и уровня индивидуального опыта. Молодые сотрудники (20-30 лет) легко выполняют упражнения высокой интенсивности в полном объеме, для них эффективны элементы соревнования. В группе среднего возраста (30-40 лет) объем и интенсивность нагрузки несколько снижаются, усиливается внимание к восстановлению и профилактике травм. Для старших (40+) офицеров нагрузка значительно снижается, приоритет отдается оздоровлению и поддержанию двигательной активности. Женщины-сотрудницы участвуют наравне с мужчинами, но с учетом разницы в весе и силе при формировании пар и в нормативах вводятся адаптации.

Годовой цикл подготовки состоит из подготовительного, соревновательного и восстановительного этапов, для каждого из которых составляются соответствующие мезоциклы и микроциклы. В подготовительном периоде создается общая физическая база (60-70% нагрузки), в соревновательном периоде приоритет отдается специальным боевым навыкам и высокой интенсивности (80-90%), а на этапе восстановления нагрузка снижается до минимального уровня (30-50%). Объем и интенсивность нагрузки на тренировках постепенно увеличиваются на основе принципов спортивной тренировки, планируются процессы отдыха и восстановления.

С физиологической точки зрения рекомендуемый комплекс упражнений улучшает мышечную силу и выносливость, скорость и координацию, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, метаболический и гормональный баланс. В результате повышается показатель PWC сотрудников, они становятся готовыми к эффективному выполнению боевых задач.

Во-первых, годовой процесс планирования обеспечивает периодизацию нагрузки, что снижает риск переутомления и травматизма. Нормируя нагрузку на каждом этапе, физическая форма сотрудников поддерживается на оптимальном уровне в течение года, тренировочный процесс согласуется со служебными обязанностями.

Во-вторых, подготовка средствами боевого спорта укрепляет не только физическую, но и психологическую готовность. Спарринги, тренировки, ориентированные на реальные ситуации, и тактические задания формируют у сотрудников профессионально важные компетенции, такие как стрессоустойчивость, быстрое принятие решений, правильная оценка ситуации.

В-третьих, научно обоснованный комплекс занятий служит повышению эффективности службы сотрудников правоохранительных органов. В результате физиологических адаптаций, расширения функциональных возможностей и повышения технического мастерства сотрудники будут способны показывать высокие результаты даже в экстремальных ситуациях. Практическая значимость этого подхода заключается в обеспечении безопасности и непрерывном повышении эффективности службы (см. рис.1).

Принцип или подход	Описание	Практическое применения
<ul style="list-style-type: none"> • Поэтапность и последовательность • Индивидуальный подход • Наглядность и практика • Мотивация и поощрение • Контроль интенсивности и отдыха • Рефлексия и анализ • Коллективизм и командный дух 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение методам от простого к сложному • Учет индивидуальных особенностей каждого сотрудника • Визуальная инструкция и связь с реальной жизнью • Внутреннее соревнование, награждение, позитивное вдохновение • Баланс нагрузки и отдыха, психическое равновесие • Самооценка, извлечение уроков • Совместное обучение и гармоничное сочетание конкуренции 	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовительно-специально-восстановительные этапы, подход в соотношении 70/30 • Группа из 10-15 человек, передовики - ведущая роль, помощники тренеров • Видео-анализ, сценарные упражнения, профессиональное соответствие • Объявление "Лучший сотрудник," устная похвала, поощрение • Альтернативные нагрузки, шутки, перерывы, контроль "индекса настроения" • Обмен мнениями после занятия, вопросы для извлечения уроков • Парные, групповые упражнения, общие цели и командные призывы

Рисунок 1. Принципы эффективной организации занятий по физической подготовке

Процесс подготовки сотрудников правоохранительных органов средствами боевых видов спорта должен быть организован поэтапно на основе педагогических принципов. В соответствии с принципом поэтапности и последовательности тренировки разделяются на

подготовительный, специальный и восстановительный этапы. В подготовительный период создается общая физическая база, на специальном этапе изучаются сложные техники и тактики, а в заключении закрепляются приобретенные навыки. Повторение предыдущих элементов на каждом занятии с последующим добавлением нового материала обеспечивает уверенность и устойчивое усвоение навыков сотрудниками.

Индивидуальный подход и принцип дифференцированного обучения требуют учета различий в возрасте, поле, физических возможностях и опыте. Оптимальный состав группы - не более 10-15 человек - является наиболее эффективным. Тренер дает передовым сотрудникам дополнительные задания и активно вовлекает их в процесс обучения, что способствует развитию лидерских качеств и ответственности.

Принцип наглядности является основным средством эффективного освоения боевых техник. Тренер или опытный спортсмен демонстрирует движение сначала медленно, затем с нормальной скоростью, при необходимости используя видеонализ и кадры соревнований. В рамках принципа связи с практикой изученные приемы адаптируются к реальным ситуациям на службе, что повышает мотивацию. Элементы мотивации и стимулирования обеспечиваются внутренними соревнованиями, нормативами, поощрениями и положительным признанием. Позитивное стимулирование, похвала и публичное признание усиливают интерес сотрудников к деятельности и желание работать над собой. Педагогический контроль интенсивности и отдыха важен для эффективности тренировок. Увеличение или уменьшение нагрузки определяется в зависимости от физического и психического состояния. В процессе тренировки поддерживается баланс между строгими требованиями и легкостью, что обеспечивает дисциплину и позитивный психологический фон.

Процессы рефлексии и анализа формируют у сотрудников навыки самооценки и правильного извлечения выводов из ошибок. По окончании тренировки наставник проводит краткий разбор, давая сотрудникам возможность высказать свое мнение. Такой подход усиливает процесс самообучения. Важным фактором также являются командное обучение и формирование духа коллективизма, при этом парные и групповые упражнения проводятся в соответствии с теорией социального обучения. Сотрудники учатся друг у друга, помогают друг другу, создается атмосфера сотрудничества наряду со здоровой конкуренцией. Эти педагогические подходы на практике помогают эффективно выполнять служебные обязанности. Тренировки совершенствуют выносливость, силу, ловкость и технику, подготавливая сотрудников к быстрому и правильному принятию решений в различных ситуациях. При этом снижается риск травматизма, укрепляется служебная дисциплина, создается здоровый климат в коллективе. Данная научно обоснованная методика непосредственно служит повышению физической и психологической подготовки

сотрудников правоохранительных органов, обеспечению общественной безопасности и повышению эффективности службы.

В четвертой главе диссертации под названием **«Научно-методическое обеспечение повышения боевой подготовки сотрудников»** проанализированы нормативно-правовые акты, принятые в сфере развития физической культуры и спорта в Новом Узбекистане, освещена их роль в совершенствовании системы физической подготовки сотрудников органов. Последовательно изучены исторические этапы и процесс формирования боевой подготовки в военных и правоохранительных органах. Также раскрыты приоритетные направления в системе физической подготовки и их практическое значение. На основе мирового опыта проанализированы соревнования по боевым искусствам, обосновано их теоретическое и практическое значение для научных исследований. Научный анализ, представленный в этой главе, составляет теоретическую основу методических рекомендаций, разработанных в последующих главах.

Физическая и боевая подготовка молодых сотрудников органов внутренних дел и Национальной гвардии (в возрасте 18-22 лет, со стажем службы 1-5 лет) является важным фактором эффективного выполнения ими служебных обязанностей. В современной сложной обстановке безопасности (терроризм, экстремизм, преступность и т.д.) от сотрудников правоохранительных органов требуется не только обладание правовыми и профессиональными знаниями, но и основательная боевая подготовка. Поэтому в приказах и инструкциях Министерства внутренних дел установлено, что каждый сотрудник обязан регулярно заниматься физическими упражнениями. В частности, наличие достаточных навыков рукопашного боя позволяет сотруднику защищаться и задерживать правонарушителя даже без оружия.

Самбо считается эффективной системой рукопашного боя не только для спорта, но и для правоохранительных органов. Например, такие страны, как Россия, Болгария и Куба, используют самбо и смежные системы в подготовке сотрудников правоохранительных органов. Самбо отличается акцентом на быстром и эффективном завершении схватки - его цель заставить противника сдаться как можно скорее. В этом единоборстве бойцы известны в основном тремя аспектами: 1) техническим арсеналом, сочетающим приемы борьбы и дзюдо, 2) навыками контроля в партере и 3) приемами болевого воздействия на суставы ног. Подчеркивается, что в методах самбо есть очень эффективные способы бросить противника, удерживать его на земле и обезвредить. Эти особенности идеально подходят для сотрудников правоохранительных органов - быстро повалить противника на землю, разоружить и обезвредить его, что обеспечивает безопасность жизни правоохранителя и окружающих (см. табл.2).

Таблица 2

Средства самбо - программа боевой подготовки

Название упражнения	Количество повторений	Уровень нагрузки (ЧСС)	Научное обоснование
Падение вперед из положения стоя (самостраховка)	15 раз	50-60% (120 уд/мин)	Обучение правильному падению на мягком ковре. Разогревает мышцы, предотвращает травмы.
Падение в сторону	30 раз	50-60% (120 уд/мин)	Техника бокового падения. Развивает рефлекс безопасного падения.
Техника падения назад	15 раз	50-60% (120 уд/мин)	Упражнение для предотвращения травм головы и позвоночника при падении назад.
Бросок через плечо	15 раз	60-70% (130 м/мин)	Техника броска соперника через плечо.
Подсечка ногой вперед	15 раз	60-70% (130 м/мин)	Выведение из равновесия путем подсечки ногой вперед.
Бросок с захватом пояса	15 раз	70% (140 м/мин)	Техника броска с захватом пояса.
Комбинация: Блок и подсечка	15 раз	70-75% (145 м/мин)	Блокировать атаку и немедленно выполнить подсечку.
Комбинация: Бросок через плечо с удержанием	30 раз	75% (150 м/мин)	Техника удержания после броска.

На первой тренировке особое внимание уделяется технике безопасного падения, так как это предотвращает травмы на последующих тренировках. Техника самостраховки - это автоматическое выполнение защиты чувствительных частей тела (голова, шея, позвоночник) от удара, независимо от того, как происходит падение. В начале тренировки после легкой разминки выполнялись падения вперед, в сторону и назад. Во время этих упражнений ЧСС составляла около 120 (легкая нагрузка), при этом в основном разогревались мышцы и отрабатывалась координация. В борьбе самбо очень важно владеть техникой падения - сотрудник правоохранительных органов также должен уметь защитить себя от травм, если его внезапно сбивают с ног. С научной точки зрения, эти упражнения развивают вестибулярный аппарат и нервно-мышечную координацию, формируют навык быстрой оценки пространственного положения тела.

Основные изученные приемы - простые техники бросков: броски через плечо и передняя подсечка. Это одни из самых простых, но эффективных методов борьбы. Изначально акцент делался на медленном, поэтапном их выполнении. Например, объяснялась последовательность броска через плечо: нарушение равновесия партнера, затем наклон его талии на плечо, а затем вращение бедер для броска. В этот момент частота сердечных сокращений

немного увеличилась и достигла ~130 (средняя нагрузка), потому что участники прилагают усилия, поднимая партнера. Этот прием требует значительной взрывной силы - нужно резким движением оторвать партнера от земли и бросить назад. Поэтому в процессе изучения этого упражнения активно работали мышцы бедер, спины и рук сотрудников, задействовалась их энергия. На первом занятии основное внимание уделялось технике, а не силе, поскольку при правильном применении техники эффективность достигается даже с меньшими усилиями.

Подсечка вперед - способ сбивания противника с ног - очень удобен для правоохранительных органов, поскольку противник не отлетает на большое расстояние, а падает только из-за того, что его ноги резко выбивают из-под него. Этот метод эффективен для быстрого укладывания нарушителя порядка на землю. Во время обучения на тренировке сотрудники также практиковались в парах внезапно воздействовать на ноги друг друга. В результате развивается их быстрота и зрительно-двигательная координация. Это упражнение немного повысило ЧСС (~140), поскольку каждая подсечка сопровождается быстрым движением и кратковременным напряжением. Такие короткие взрывные движения активируют анаэробную систему, но благодаря достаточным интервалам между упражнениями частота сердечных сокращений быстро восстанавливалась, и чрезмерной усталости не допускалось.

Броски с захватом пояса - это также прием начального уровня, при котором сотрудник крепко держится за пояс или талию противника и наклоняется в сторону. На практике это похоже на «опрокидывание борца наполовину.» Это действие также полезно для правоохранительных органов: можно обхватить агрессивного человека за талию, повалить его в сторону и прижать своим боком. Этот прием был продемонстрирован на занятии и повторен 5 раз. Во время бросков ЧСС оставалась в пределах ~140 - так как движение выполнялось относительно медленно (обучающиеся были осторожны). Но благодаря этому сотрудники почувствовали применение силы в теле, увидели еще один вариант нарушения равновесия. С научной точки зрения, такие упражнения укрепляют мышцы туловища (нервно-мышечные связи), поскольку в процессе поднятия и бросания противника участвует все тело, центральные мышцы (бедренные, поясничные, мышцы живота) работают слаженно. По этой причине борцы обычно очень сильны и выносливы - регулярные тренировки с бросками повышают их силу и силовую выносливость.

В конце занятия были изучены две простые комбинации. Первая - «блок + подсечка»: заблокировать удар руки противника левой ладонью и тут же сбить его с ног, подсекая правую ногу. Это важная защитная комбинация для сотрудника правоохранительных органов. Вторая - «броски через плечо + удержание»: после броска партнера через плечо, прижать его грудь локтем и удерживать в течение 3 секунд (просто для практики контроля). С помощью этой комбинации сотрудников учат не терять контроль после броска.

Комбинации повторялись в медленном темпе 2-3 раза, затем с небольшим ускорением. ЧСС достигла около 150, так как в это время участники стремились выполнять движения с элементом соревновательности (при введении элемента соревнования частота сердечных сокращений увеличивается из-за влияния адреналина).

На первом занятии крупные группы мышц получили более легкую нагрузку, хотя в основном начиналось формирование технических навыков, некоторые упражнения уже требовали физической силы сотрудников (например, броски через плечо). В конце занятия все участники нормально завершили упражнения, чрезмерной усталости не наблюдалось. Это занятие подготовило их к следующим, более сложным приемам (см. табл. 3).

Таблица 3

Круговая тренировка с использованием различных средств для повышения боевой подготовки

Название упражнения	Количество повторений	Уровень нагрузки (ЧСС)	Научное обоснование
Повторение предыдущих упражнений	3 раза	50% (110 уд/мин)	Повторение техник предыдущего урока.
Бросок с колен	5 раз	65% (135 м/мин)	Способ броска соперника, стоя на коленях.
Бросок с захватом сзади	5 раз	70% (140 м/мин)	Бросок с захватом сзади.
Удержание сбоку	5 раз	60-70% (130 м/мин)	Удержание противника сбоку на земле.
Удушающий захват сзади	5 раз	60% (125 м/мин)	Контроль удушением сзади.
Болевой прием на локоть	5 раз	65% (135 м/мин)	Причинение боли путем выкручивания локтя.
Комбинация: Бросок подсечкой и удержание	3 раза	75% (150 м/мин)	Удержание сразу после броска.
Комбинация: блок и бросок с колен	5 раз	70-80% (150-160 м/мин)	Блокировка атаки и бросок с колен.

Второе занятие началось с краткого повторения материала предыдущего урока - это хороший педагогический прием, так как необходимо закрепить недавно изученную технику. Участники еще несколько раз повторили падения с предыдущего занятия, затем 1-2 раза повторили броски через плечо (ЧСС ~110, более легкая активность). После этого началось обучение новым приемам.

Первая новая техника - «броски с колен,» это тоже разновидность бросков через плечо, только борец-исполнитель, опускаясь на одно колено, бросает соперника из более низкого центра. Этот прием может быть удобным вариантом для того, чтобы относительно низкорослый борец мог повалить высокого соперника - ведь при этом борец опускается вниз, снижая центр тяжести соперника и создавая более сильный момент вращения. На

тренировке этот прием демонстрировался медленно, пары выполняли его по 5 раз. Из-за более сложной техники у многих изначально возникали ошибки (например, борец не мог полностью опуститься на колено, не мог полностью поднять соперника на плечо и т.д.). После того, как тренер исправил ошибки, упражнение было выполнено повторно. Во время этого упражнения частота сердечных сокращений достигала ~135 (в среднем), потому что участники уже приступили ко второму упражнению, их тела разогрелись, и некоторые напрягались во время подъема. Однако благодаря перерывам между подходами нагрузка уравнивалась.

Следующий прием - «подсечка назад.» В этом приеме борец оттягивает соперника назад, заводя одну его ногу назад, тянет соперника за плечо или подсекает его колено сзади. Это действие очень похоже на преследование и сбивание с ног при задержании, например, когда подозреваемый пытается скрыться от правоохранительных органов. Чтобы освоить этот прием на тренировке, один из пары медленно оттягивал другого назад и делал подсечку - конечно, будучи заранее готовым, пока еще не в виде реальной борьбы, а в форме демонстрационного упражнения. Это упражнение также выполнялось по 5 раз. Поскольку это было новое движение, ЧСС составляла около 140. При подсечке назад равновесие тела человека смещается назад, в этот момент трудно принять контрмеры - поэтому этот метод безопасен и эффективен и для сотрудников правоохранительных органов. С научной точки зрения, такие упражнения повышают у сотрудников скорость реакции и способность чувствовать равновесие: они замечают, куда смещается центр тяжести противника, и тянут в нужном направлении. Это развивает проприоцептивные способности (чувство положения тела).

Важной частью тренировки стало изучение партерных приемов. Первый элемент партера, который был изучен - «удержание сбоку.» В спортивном самбо этот прием выполняется следующим образом: борец прижимает голову к боку лежащего на земле соперника, сам лежа на боку, и контролирует его, держа одной рукой за шею, а другой за руку противника. Сотрудники отрабатывали это положение в парах: один лежит на земле, другой ложится рядом и удерживает захват в течение 10 секунд. Затем партнеры менялись ролями. Во время этого упражнения ЧСС держалась на уровне около 130 ударов в минуту, так как это статическое удержание с малым количеством движений, но с напряжением - мышцы борца напряжены (изометрическое сокращение) из-за сильного давления на соперника. Изометрическое напряжение повышает кровяное давление, но может немного снизить ЧСС (из-за отсутствия движения). Это упражнение продемонстрировало сотрудникам принципы контроля на земле: они на практике опробовали, как удерживать подозреваемого, если он был повален. Опыт показывает, что для полного подчинения человека, лежащего на земле, необходимо удерживать его неподвижно хотя бы несколько секунд. Это облегчает его дальнейшее задержание или управление. Именно такую возможность правоохранительным органам предоставляет техника удержания сбоку из

арсенала самбо.

Следующий новый элемент - «захват сзади» (или, можно сказать, «метод Нельсона»). При этом борец заходит за спину соперника, располагает руки на его шее (не на горле, а под подбородком) и плече, удерживая в положении, имитирующем удушение. Мы не доводили это до полного удушения (то есть без потери сознания), используя только как метод контроля, поскольку применение удушающих приемов в правоохранительных органах может быть запрещено. Однако в ситуациях жизни и смерти знание этого приема может пригодиться. На тренировке отработывали захват сзади безопасным способом - с условием немедленного отпущения по сигналу партнера. Это также повторялось по 5 раз. В этот момент ЧСС невысока (~125), так как это тоже кратковременный статический метод. Тем не менее, участники были немного взволнованы, поскольку ощущение удушья неприятно, поэтому они выполняли упражнение внимательно и осторожно. Этот прием позволяет сотрудникам контролировать агрессора сзади - например, если неизвестное лицо пытается напасть на сотрудника правоохранительных органов, другой сотрудник может подойти сзади и схватить его за шею. Этот метод эффективен в совместных операциях.

Также на этом занятии обучали способу заламывания запястья в положении стоя. Это очень распространенный метод в правоохранительных органах: сотрудник заламывает руку человека, вызывая тупую боль, и заставляет его идти, удерживая в таком положении. Например, когда сотрудник органов внутренних дел ведет пьяного дебошира в отделение, обычно он ведет его, заламывая запястье. В технике самбо существуют определенные способы выполнения этого приема - в основном, вращая кисть противника внутрь, сгибая локоть и воздействуя на болевую точку. Во время тренировки участники в парах осторожно выполняли заламывание запястья друг друга. В этот момент нужно было быть очень осторожным, так как чрезмерное усилие могло привести к травме. Поэтому количество повторений тоже невелико - по 5 раз. Нагрузка также невелика (~135 ЧСС), требуется преимущественно техническое мастерство. Это упражнение стало основной частью навыка захвата, и сотрудники теперь поняли, что такое подчинение с помощью контролируемой боли. С научной точки зрения, во время этого упражнения у них работали сила рук и мелкие мышцы, растягивались сухожилия. В результате регулярных тренировок, обучаясь также заламыванию запястий, повышается подвижность суставов - и сам сотрудник правоохранительных органов становится более устойчивым к таким болевым приемам (десенсибилизация).

В комбинационной части занятия, во-первых, была опробована комбинация «подсечка + удержание.» Это похоже на упражнение с первого занятия, только теперь после подсечки вперед или назад нужно сразу выйти наверх и удерживать соперника на боку. Пары адаптировались к этому (3 раза), ЧСС достигла ~150, так как это проходило с элементом соревнования: кто быстрее и правильнее выполнит. Вторая комбинация - «блок + бросок с

колена»: то есть, если противник наносит удар, боец блокирует его и немедленно опускается на одно колено, выполняя бросок через плечо. Это очень красивая и быстрая комбинация; если выполнить ее правильно, удар атакующего будет нейтрализован, и он окажется на земле. Участники повторяли это медленно и быстро (~5 раз), некоторые справлялись, у других движения не получались слаженными (теряли равновесие при быстром выполнении). Однако, в любом случае, они начали понимать связь между защитой и атакой. Это упражнение полезно и физически: блок левой рукой, броски правой рукой - задействуют все тело, требуют поворотов корпуса и быстрых сгибаний колен. Повышение ЧСС до 160 объясняется тем, что это была последовательность взрывных движений, на которые сердце активно реагировало (включилась анаэробная энергетическая система).

В конце тренировки, в результате стандартных упражнений на растяжку и короткого легкого бега, сотрудники теперь знают 5-6 различных способов бросков и 2 способа удержания (один в партере, другой в стойке). Некоторые из них работали больше - особенно во время борьбы мышцы рук и ног, сила поясницы, сердечно-сосудистая система регулярно тренировались в течение двух часов. На следующий день может наблюдаться легкая боль в мышцах, что естественно - ведь идет процесс адаптации к новой физической активности. Согласно плану, теперь предоставляется один день отдыха (48 часов), в течение которого мышечные волокна восстанавливаются и укрепляются. Таким образом, программа готова перейти к более сложному этапу на следующем занятии (см. табл.4).

Таблица 4

Программа повышения боевой готовности с применением болевых приемов

Название упражнения	Количество повторений	Уровень нагрузки (ЧСС)	Научное объяснение
Бросок через грудь	5 раз	70% (140 уд/мин)	Бросок через грудь с подъемом.
Подсечка изнутри	5 раз	65% (130 уд/мин)	Подсечка ноги с внутренней стороны.
Болевой на локоть (кимура)	5 раз	60% (120 уд/мин)	Техника сгибания руки в локте.
Болевой на стопу	5 раз	55% (115 уд/мин)	Причинение боли скручиванием стопы.
Челночный бег	2 минуты	60% (130 уд/мин)	Восстановление дыхания с помощью бега с поворотами.
Комбинация: Бросок и болевой на запястье	5 раз	75% (150 уд/мин)	Бросок и удержание с помощью болевого на запястье.
Комбинация: Удар и подсечка	5 раз	80% (160 уд/мин)	Сбить с толку ударом и подсечь ногу.
Комбинация: Освобождение и удушение	3 раза	70% (140 м/мин)	Техника освобождения и встречного удушения.

В рамках данной программы обучения сотрудников поэтапно обучали болевым приемам борьбы самбо, новым техникам бросков и комбинированным боевым действиям. Сначала, после двухнедельного освоения бросков и захватов, перешли к технике воздействия на суставы. При работе с руками осторожно применялись приемы, воздействующие на локтевой и плечевой суставы, а также техника давления на стопу противника, лежащего на земле.

В качестве новых приемов бросков были введены упражнения «бросок через грудь» и «подсечка ноги.» Первый требовал интенсивного использования мышц спины и рук, создавая высокую частоту сердечных сокращений (ЧСС ~140) в короткие сроки. Второй способствовал укреплению равновесия и сухожилий ног и выполнялся на уровне ЧСС ~130. При выполнении болевых приемов ЧСС обычно находилась в пределах 115-120 и была направлена на повышение подвижности суставов и освоение принципов сдачи.

Среди комбинаций, применённых в конце тренировки, особое значение приобрели «бросок в приём + выкручивание руки,» «отвлечение ударом + подсечка» и «освобождение + встречное удушение.» Первая сформировала навыки обездвиживания путем немедленного выкручивания руки после сбивания с ног подозреваемого, вторая - быстрого сбивания с ног, отвлекая внимание противника, а третья - контратаки с выходом из удушения. Эти комбинации развивали элементы скорости и тактики, повышая ЧСС до 140-160.

Во время тренировки динамика нагрузки была неравномерной, после сильных бросков ЧСС снижалась, затем восстанавливалась легким бегом. Тренировка способствовала комплексному развитию различных физических качеств - взрывной силы, равновесия, статической силы и гибкости. В результате участники адаптировались к 2-часовой тренировочной нагрузке и улучшили скорость восстановления.

На следующих этапах планируется усложнить комбинации, повысить скорость защиты и атаки, обучить приемам разоружения, ввести элементы полуспарринга и борьбы против нескольких противников, а в завершение повторить все техники и сдать нормативы. Нагрузка увеличивается из недели в неделю, а на 8-й неделе сотрудники доводятся до уровня непрерывной борьбы в течение 1 минуты.

Боевая подготовка, основанная на методах самбо, является актуальной и эффективной методикой для сотрудников органов внутренних дел и Национальной гвардии. Практическая результативность обеспечивается за счет сочетания теоретически обоснованного плана занятий, национальных традиций и зарубежного опыта, а также адаптации к физиологическим нормам. При регулярном применении предложенной методики физическая и боевая подготовка сотрудников поднимается на качественно более высокий уровень, повышается эффективность задержания преступников, снижается риск причинения чрезмерного вреда. Рекомендуемые упражнения могут быть

широко внедрены в учебных заведениях органов внутренних дел, на курсах повышения квалификации и в служебных подразделениях.

В пятой главе диссертации «**Научно-теоретическое значение повышения общей и специальной физической подготовленности курсантов**» проведен глубокий научно-педагогический анализ динамики показателей общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовленности курсантов системы Национальной гвардии и Министерства внутренних дел. В главе представлены процесс и результаты комплексных экспериментальных занятий, проведенных с участием экспериментальной и контрольной групп, научно обосновано влияние физической подготовленности на профессиональную эффективность.

В начале исследования были зафиксированы исходные показатели уровня ОФП и СФП курсантов, и было установлено, что исходные возможности двух групп статистически равны. У курсантов экспериментальной группы, занимавшихся по специально разработанной программе тренировок, наряду с общими физическими качествами - силой, выносливостью, быстротой и равновесием, отмечены значительные положительные изменения в специальных боевых навыках - техниках обезвреживания преступника, разоружения, защиты и контратаки (см. табл 5).

Таблица 5

Динамика изменения состояния общей физической подготовленности

№	Показатели	Группа	В начале исследования					В конце исследования				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Подтягивание на перекладине	ЭГ	12,16	1,99	16,39	0,9	>0,0	15,72	2,37	15,09	2,8	<0,0
		КГ	12,80	2,06	16,11	5	5	13,68	1,93	14,11	3	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	ЭГ	36,24	4,49	12,40	0,7	>0,0	41,00	4,47	10,91	2,0	<0,0
		КГ	37,36	4,15	11,11	8	5	38,04	4,01	10,53	9	5
3	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	214,72	14,19	6,61	0,4	>0,0	227,16	10,77	4,74	2,4	<0,0
		КГ	212,56	13,95	6,56	6	5	217,52	13,06	6,01	2	5
4	Бег на 1000 метров (минуты, секунды)	ЭГ	3,56	0,31	8,79	0,5	>0,0	3,30	0,12	3,65	2,2	<0,0
		КГ	3,51	0,31	8,80	1	5	3,47	0,29	8,41	9	5
5	Бег на 3000 метров (минуты, секунды)	ЭГ	13,37	0,89	6,66	0,8	>0,0	12,92	0,77	5,97	2,1	<0,0
		КГ	13,61	0,81	5,87	1	5	13,46	0,76	5,67	2	5

В конце исследования были проведены контрольные испытания с целью доказательства изменения состояния физической подготовленности курсантов и обоснованности разработанной нами методики. Результаты контрольных испытаний представлены.

В конце исследования была повторно измерена динамика физической подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп и определены уровни значимости, согласно которым экспериментальная группа показала следующие результаты:

По подтягиванию на перекладине в контрольной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 12,80 раз, стандартное отклонение (среднеквадратичное отклонение) - 2,06, в конце исследования среднее арифметическое значение измеренных величин улучшилось до 13,68 раз, стандартное отклонение (среднеквадратичное отклонение) - до 1,93. В экспериментальной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 12,16 раз, стандартное отклонение - 1,99, в конце исследования среднее арифметическое значение измеренных величин улучшилось до 15,72 раз, стандартное отклонение - до 2,37, что показало $t=2,83$, ($P<0.01$);

В контрольной группе по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа (раз) среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 37,36 раза, стандартное отклонение - 4,15, среднее арифметическое значение измеренных величин в конце исследования улучшилось до 38,04 раза, стандартное отклонение - до 4,01. В экспериментальной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 36,24 раза, стандартное отклонение - 4,49, среднее арифметическое значение измеренных величин в конце исследования улучшилось до 41,00 раза, стандартное отклонение - до 4,47, что показало $t=2,09$, ($P<0,05$);

В прыжках в длину с места (см) в контрольной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 212,56 см, стандартное отклонение - 13,95, среднее арифметическое значение измеренных величин в конце исследования увеличилось до 217,52 см, стандартное отклонение - до 13,06. В экспериментальной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 214,72 см, стандартное отклонение - 14,19, среднее арифметическое значение измеренных величин в конце исследования увеличилось до 227,16 см, стандартное отклонение - до 10,77, что показало $t=2,42$, ($P<0,05$);

В беге на 1000 метров (минуты) в контрольной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 3,51 минуты, стандартное отклонение - 0,31, в конце исследования среднее арифметическое значение улучшилось до 3,47 минуты, стандартное отклонение - до 0,29. В экспериментальной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 3,56 минуты, стандартное отклонение - 0,31, к концу исследования среднее арифметическое значение улучшилось до 3,30 минуты, стандартное отклонение - до 0,12, что показало $t=2,29$, ($P<0,05$);

В беге на 3000 метров (минуты) среднее арифметическое значение измеренных величин контрольной группы в начале исследования составило 13,61 минуты, стандартное отклонение - 0,81, в конце исследования среднее арифметическое значение улучшилось до 13,46 минуты, стандартное отклонение - до 0,76. В экспериментальной группе среднее арифметическое

значение измеренных величин в начале исследования составило 13,37 минуты, стандартное отклонение - 0,89, к концу исследования среднее арифметическое значение улучшилось до 12,92 минуты, стандартное отклонение - до 0,77, что показало $t=2,12$, ($P<0,05$) (см. табл.6).

Таблица 6

Динамика изменения состояния специальной физической подготовленности

No	Показатели	Группа	В начале исследования					В конце исследования				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Удары по мешку с наполнителем в течение 30 секунд	ЭГ	26,7 2	3,63	13,60	0,69	>0,05	30,84	2,7 9	9,06	2,3 3	<0,05
		КГ	27,5 2	3,28	11,92			28,48	3,2 5	11,43		
2	Удары по мешку с наполнителем в течение 1 минуты	ТГ	37,1 6	4,43	11,93	0,48	>0,05	41,68	3,4 7	8,33	2,2 4	<0,05
		НГ	37,8 4	4,09	10,81			38,88	4,0 0	10,30		
3	Броски соперника через пояс в течение 30 секунд	ТГ	19,5 2	2,57	13,15	0,73	>0,05	23,04	2,1 6	9,36	2,5 3	<0,05
		НГ	20,1 2	2,35	11,68			21,16	2,3 1	10,89		
4	Метание ножа в мишень с расстояния 10 метров	ТГ	2,64	0,49	18,56	0,43	>0,05	3,88	0,6 7	17,16	2,9 3	<0,01
		НГ	2,72	0,61	22,56			3,16	0,8 1	25,32		
5	Количество атакующих действий в 1-минутном спарринге	ТГ	11,2 0	2,20	19,63	0,88	>0,05	13,56	2,1 4	15,80	2,8 5	<0,01
		НГ	10,6 0	1,87	17,65			11,76	1,6 1	13,73		

В конце исследования была повторно измерена динамика физической подготовленности курсантов экспериментальной и контрольной групп и определены уровни значимости, согласно которым экспериментальная группа показала следующие результаты: по ударам по мешку с наполнителем в течение 30 секунд в контрольной группе среднее арифметическое значение величин, измеренных в начале исследования, составило 27,52 раза, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) - 3,28, среднее арифметическое значение величин, измеренных в конце исследования, улучшилось до 28,48 раза, стандартное отклонение - до 3,25; в экспериментальной группе среднее арифметическое значение, измеренное в начале исследования, составило 26,72 раза, стандартное отклонение - 3,63, среднее значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 30,84 раза, стандартное отклонение - до 2,79, $t=2,33$, ($P<0,05$);

В контрольной группе среднее арифметическое значение ударов по набивному мешку в течение 1 минуты, измеренное в начале исследования, составило 37,84 раза, стандартное отклонение - 4,09, значение, измеренное в конце исследования, увеличилось до 38,88 раза, стандартное отклонение - 4,00; в экспериментальной группе среднее значение, измеренное в начале

исследования, составило 37,16 раза, стандартное отклонение - 4,43, среднее значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 41,68 раза, стандартное отклонение - 3,47, что показало $t=2,24$, ($P<0,05$).

В контрольной группе по броскам соперника через пояс в течение 30 секунд среднее арифметическое значение, измеренное в начале исследования, составило 20,12 раза, стандартное отклонение - 2,35, значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 21,16 раза, стандартное отклонение - 2,31; в экспериментальной группе среднее арифметическое значение, измеренное в начале исследования, составило 19,52 раза, стандартное отклонение - 2,57, среднее значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 23,04 раза, стандартное отклонение - 2,16, что показало $t=2,53$, ($P<0,05$).

В метании ножа в мишень с расстояния 10 метров в контрольной группе среднее значение, измеренное в начале исследования, составило 2,72 раза, стандартное отклонение - 0,61, значение, измеренное в конце исследования, увеличилось до 3,16 раза, стандартное отклонение - 0,81; в экспериментальной группе среднее значение, измеренное в начале исследования, составило 2,64 раза, стандартное отклонение - 0,49, среднее значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 3,88 раза, стандартное отклонение - 0,67, что показало $t=2,93$, ($P<0,01$).

По количеству выполненных атакующих действий в 1-минутном спарринге в контрольной группе среднее значение, измеренное в начале исследования, составило 10,60 раз, стандартное отклонение - 1,87, значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 11,76 раз, стандартное отклонение - 1,61; в экспериментальной группе среднее значение, измеренное в начале исследования, составило 11,20 раз, стандартное отклонение - 2,20, среднее значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 13,56 раз, стандартное отклонение - 2,14, что показало $t=2,85$, ($P<0,01$) (см. табл 7).

Таблица 7

**Динамика изменения состояния специальной физической
подготовленности**

№	Показатели	Группа	В начале исследования					В конце исследования				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Выполнение броска через плечо при удушении преступником (секунды)	ЭГ	4,64	0,91	19,56	0,47	>0,05	3,20	0,76	23,87	2,28	<0,05
		КГ	4,48	1,12	25,06			3,80	0,82	21,49		
2	Бросок с использованием приемов боевого самбо при нападении 3 преступников (секунды)	ЭГ	14,80	1,89	12,79	0,81	>0,05	12,64	1,38	10,92	2,56	<0,05

продолжения таблицы 7

		КГ	15,24	1,3 3	8,74			13,84	1,4 3	10,36		
3	Бросок с использованием приемов боевого самбо при нападении 3 преступников (секунды)	ЭГ	4,17	0,8 2	19,77	0,5 5	>0,05	3,41	0,5 1	14,82	2,1 1	<0,05
		КГ	4,03	0,7 3	18,15			3,83	0,7 1	18,22		

В конце исследования была повторно измерена динамика физической подготовленности курсантов экспериментальной и контрольной групп и определены уровни значимости, согласно которым экспериментальная группа показала следующие результаты:

В контрольной группе при выполнении приема броска через плечо во время удушения преступником (в секундах) среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 4,48 секунды, стандартное отклонение (среднеквадратичное отклонение) - 1,12, среднее арифметическое значение измеренных величин в конце исследования улучшилось до 3,80 секунды, стандартное отклонение - до 0,82; в экспериментальной группе среднее арифметическое значение измеренных величин в начале исследования составило 4,64 секунды, стандартное отклонение - 0,91, среднее значение измеренных величин в конце исследования улучшилось до 3,20 секунды, стандартное отклонение - до 0,76, что показало $t=2,28$, ($P<0,05$);

В контрольной группе при выполнении бросков с использованием приемов боевого самбо (в секундах) при нападении 3 преступников среднее арифметическое значение величин, измеренных в начале исследования, составило 15,24 секунды, стандартное отклонение - 1,33, значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 13,84 секунды, стандартное отклонение - до 1,43; в экспериментальной группе среднее арифметическое значение, измеренное в начале исследования, составило 14,80 секунды, стандартное отклонение - 1,89, среднее значение, измеренное в конце исследования, улучшилось до 12,64 секунды, стандартное отклонение - до 1,38, что показало $t=2,56$, ($P<0,05$);

Среднее арифметическое значение величин, измеренных в начале исследования в контрольной группе по применению контратаки (в секундах) при нападении преступника сзади с оружием, составило 4,03 секунды, стандартное отклонение - 0,73, в конце исследования измеренное значение улучшилось до 3,83 секунды, стандартное отклонение - 0,71; в экспериментальной группе среднее арифметическое значение, измеренное в начале исследования, составило 4,17 секунды, стандартное отклонение - 0,82, в конце исследования среднее значение улучшилось до 3,41 секунды, стандартное отклонение - 0,51, что показало $t=2,11$, ($P<0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Методика физической подготовки, разработанная на основе боевого самбо, показала высокую эффективность в ходе экспериментальной работы. В частности, наблюдалось улучшение технико-тактических действий курсантов на 22,8%, устойчивости в боевой позиции на 25,4%. Это, в свою очередь, приводит к точному и эффективному выполнению задач нападения и защиты в служебной деятельности. Курсанты научились принимать быстрые и надежные решения в условиях реальной опасности.

2. Установлено, что количество ударных действий, выполненных в течение 1 минуты, увеличилось на 17,6%, что свидетельствует о значительном улучшении скорости и координации. Эти результаты указывают на совершенствование рефлексов, необходимых для нанесения удара или обезвреживания преступника.

3. Увеличение правильности выполнения действий по технике задержания вооруженного преступника (с 64,3% до 85,9%) свидетельствует о непосредственной пользе применения данной методики на практике. Этот рост подтверждает способность курсантов занимать правильную позицию в реальных служебных ситуациях, применять методы задержания и обезвреживать преступников без причинения вреда.

4. Путем мониторинга динамики сердечного ритма была определена адаптация курсантов к нагрузке, частота сердечных сокращений на 8-й неделе достигла 187 ударов. Поддержание стабильного функционального состояния (92,1%) свидетельствует о том, что интенсивные тренировки не оказывали неблагоприятного влияния на сердечно-сосудистую систему, а служили ее укреплению.

5. Улучшение физических качеств - показатели ловкости, выносливости и силы в целом увеличились на 19,3%. Это свидетельствует о потенциале курсантов эффективно выполнять служебные обязанности в течение длительного времени.

6. Развитие таких навыков, как сохранение равновесия и точность действий (23,6% и 21,9%), создает основу для самоконтроля курсантов в сложных условиях. Это особенно важно при противодействии преступникам, оказывающим сильное сопротивление.

7. Способность повторять технику и доводить ее до автоматизма на занятиях в симуляционных реальных условиях увеличилась с первоначальных 52,4% до 89,7%. Это означает, что освоенная техника может быть полноценно использована в реальных служебных ситуациях.

8. Введение элементов борьбы 2 на 1 укрепило психологическую подготовку курсантов. Уровень стрессоустойчивости повысился на 24,5%. Это способствует быстрому и скоординированному реагированию в сложных ситуациях во время службы.

9. В ходе контрольных поединков экспериментальная группа точно и быстро выполнила нормативные задания, при этом 76,8% успешно

справились с заданием. Это свидетельствует об эффективности методики и позволяет подготовить курсантов в соответствии с требованиями служебной деятельности.

10. Ухудшения состояния здоровья в ходе эксперимента не отмечено. У курсантов сформирован высокий уровень умственной активности, дисциплинированности и готовности к коллективной работе. Это указывает на то, что подготовленные кадры универсальны и многогранны.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Необходимо включить в учебные планы и программы Академии внутренних дел и подведомственных ей учебных заведений в качестве обязательной дисциплины занятия по технике задержания преступников на основе боевого самбо. Систематическое обучение данной методике формирует у сотрудников навыки действий в реальных ситуациях.

2. В спортивных залах и на учебных полигонах следует организовать специальные площадки, оснащенные виртуальными тренажерами, макетами для отработки столкновений и защитным снаряжением для создания симуляционной среды, максимально приближенной к условиям службы.

3. Рекомендуется внедрить в системы оценки физической подготовленности комплексную диагностическую систему, оценивающую такие показатели, как точность выполнения техники в боевых ситуациях, скорость принятия решений, сохранение равновесия и быстроту реагирования на атаку.

4. Для повышения стрессоустойчивости курсантов необходимо регулярно включать в тренировки упражнения с высокой психологической нагрузкой, парную и групповую борьбу, техники борьбы с сопротивлением различной степени тяжести.

5. Специальное учебное пособие, сборник рекомендаций и программа занятий, разработанные на основе методики, должны быть адаптированы к этапам службы и утверждены в качестве методического комплекса для системы внутренних дел.

6. Необходимо внедрить индивидуальные системы биометрического мониторинга, контролирующие частоту сердечных сокращений, ритм дыхания и состояние мышечной усталости каждого курсанта. Это обеспечит управление нагрузкой и индивидуальный подход.

7. Установление индивидуальной нагрузки для каждого курсанта на основе дифференцированного подхода в процессе занятий повышает эффективность работы по индивидуальному плану, исходя из их физического потенциала.

8. Рекомендуется разработка и внедрение блоков реабилитационной подготовки для действующих сотрудников, включающих восстановительные занятия после службы, в том числе легкую борьбу, психофизиологическое восстановление и релаксационные техники.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019 Ped.28.01 IN UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

MATCHANOV RUSLANBEK AZATOVICH

**METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF
LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, health
improvement, and adaptive physical education**

**doctoral dissertation (DSc) in pedagogical sciences
ABSTRACT**

Chirchik-2025

The topic of the doctoral dissertation (DSc) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2025.1.DSc/Ped1103.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport.

The abstract of the dissertation is available in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the Scientific Council's website www.jtsu.uz and on the «ZiyoNet» Information and Educational Portal (www.ziyo.net).

Scientific advisor:	Matkarimov Rashid Masharipovich doctor of pedagogical sciences (DSc), professor
Official opponents:	Korobeynikov Georgiy Valerievich doctor of biological sciences, professor Uraimov Sanzhar Ruzmatovich doctor of pedagogical sciences, docent Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich doctor of biological sciences, professor
Leading organization:	National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

The defense of the dissertation will take place at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.2019.Ped.28.01 at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport on «____» «____» 2025, at _____. (Address: 19 Sportchilar Street, Chirchiq, Tashkent Region, 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, website: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Building E, 3rd floor, room 309).

The dissertation can be reviewed at the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (registered under No _____). (Address: 15 Metallurglar Street, Chirchiq, Tashkent Region, 111709. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

The abstract of the dissertation has been sent you «____» _____ 2025 year.
(Extract from the digital register No. _____ in «____» _____ 2025 year)

M.S.Olimov
Chairman of the Scientific council
awarding scientific degrees, doctor
of pedagogical sciences (DSc), professor

M.A.Ibragimov
Scientific secretary of the Scientific
council awarding scientific degrees, doctor
of philosophy in pedagogical
sciences (PhD), professor

A.N. Shopulatov
Chairman of the scientific seminar under the
Scientific council awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

(annotation of doctoral dissertation (DSc))

The aim of the research to improve the methodology of using martial arts sports in improving the physical fitness of law enforcement officers.

The object of the research is the process of combat physical training for law enforcement personnel.

The subject of the research is the formation and improvement of special physical training of law enforcement officers through the use of martial arts in enhancing their combat readiness.

The scientific novelty of the research is as follows:

the possibilities for systematic organization of practical training have been expanded through the regular use of a scheme of special means from sports such as hand-to-hand combat, combat sambo, and kickboxing. This scheme has a scientific and methodological basis for adapting the physical training system of law enforcement officers to modern requirements, thereby improving their functional state;

the effectiveness of performing offensive techniques has been increased by applying a set of exercises in advanced training courses that encompass the nature and types of techniques widely used against two or more offenders. this helps eliminate errors in the performance of technical and tactical actions by officers in various situations during their service;

the possibilities for continuous performance of additional technical techniques have been expanded by demonstrating to trainees in practical classes a combined model developed based on combat sambo techniques for immobilizing arms and legs. this aims to form skills for effective implementation of defensive actions in situations encountered by officers during service;

the grappling skills of military higher education institution students have been improved through the use of a training program for graduating cadets during their qualification practice. this program incorporates actions such as throwing, tripping, pain infliction, and joint manipulation, aimed at increasing joint mobility and mastering submission principles in confrontations with offenders;

the effectiveness of injury prevention in service activities has been increased through a system for improving special training and endurance. This system was developed to enhance young officers' ability to act quickly during practical training sessions and to improve their special physical preparation.

Implementation of the research results. Based on the results of experience and research on improving the special physical training and endurance of law enforcement officers during training:

proposals and recommendations for using a scheme of special techniques from sports such as hand-to-hand combat, combat sambo, and kickboxing, which have a scientific and methodological basis for adapting the physical training system of law enforcement officers to modern requirements, have been implemented in practical training of cadets at the Military Institute of Information

and Communication Technologies and Communications of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/8324 dated August 7, 2025). As a result, the effectiveness of lifting and throwing an opponent from the legs after a hand strike increased by 16.2%, and the effectiveness of throwing over the waist after a leg strike increased by 7.1%.

proposals and recommendations on using a set of exercises that incorporate the nature and types of techniques widely used against two or more offenders to eliminate errors in the performance of technical and tactical actions by personnel in various situations during service have been implemented in the training process with athletes of the «DINAMO» physical culture and sports society of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/8324 dated August 7, 2025). As a result, the effectiveness of turning in the over-the-waist throw technique increased by 5.3%, in the X-shaped arm throw over the shoulder by 4.2%, in the leg lift throw by 6.1%, and in the over-the-shoulder throw by 7.13%.

proposals and recommendations on using combat sambo techniques for immobilizing arms and legs to develop skills for effective defensive actions in situations encountered by personnel during service have been implemented in the training of cadets at the University of Public Security of the Republic of Uzbekistan (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/8324 dated August 7, 2025). As a result, the effectiveness of technical techniques performed during competitions increased by 14.8%, and the effectiveness of pain compliance techniques increased by 4.6%.

proposals and recommendations for using a training program aimed at increasing joint mobility and mastering submission principles for students of military higher educational institutions in confrontations with offenders, including actions such as throwing, tripping, pain compliance, and joint manipulation, have been implemented at the training center under the Main Department of Internal Affairs of Tashkent city (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/8324 dated August 7, 2025). As a result, the effectiveness of grappling actions in official activities increased by 40.6%.

proposals and recommendations on using a system for improving special training and endurance, developed to enhance the ability to act quickly and increase the special physical training of young personnel in practical training processes, have been implemented in the practical training of students studying in the «Combat Sports» specialization at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/8324 dated August 7, 2025). As a result, the effectiveness of ground techniques performed in official activities increased by 20.3%, and the quality of pain compliance techniques improved by 36.4%.

Approbation of the research results. The findings of this study were presented and discussed at 5 international and 2 national scientific and practical conferences.

Publication of research results.A total of 16 scientific and methodological works have been published on the topic of the dissertation, including 10 articles (8 in domestic and 2 in foreign scientific journals) in scientific publications recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations, abstracts in 5 international and 2 national conference proceedings, and the content has been incorporated into 1 monograph.

Structure and volume of the dissertation.The dissertation is presented in a 239-page text and consists of an introduction, 5 chapters, 12 figures, 16 tables, conclusions and practical recommendations, a list of references, and appendices.

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

I bo'lim [I часть; I part]

1. R.A.Matchanov. Organ xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda yakkakurash vositalarining kompleks qo'llanilishi [Matn]: monografiya / – Toshkent: Bookmany print, 2025. – 212 b.

2. Матчанов Р.А. Ички ишлар ходимларнинг функционал тайёргарлигини ошириш методикасини асослаш самарадорлиги// Фан спортга илмий-назарий журнали. Чирчиқ, 2025/8. – Б. 27-32. [13.00.00-№16].

3. Matchanov R.A. Comprehensive analysis of special training in muay thai, hand-to-hand combat, and sambo // Eurasian Journal of Sport Science 2024.-1(2) – pp. 239-243 [13.00.00 Buyruq №01-10/403].

4. Матчанов Р.А. Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув// Фан спортга илмий-назарий журнали. Чирчиқ, 2025/4.- Б.31-33. [13.00.00-№16].

5. Матчанов Р.А. Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув// Фан спортга илмий-назарий журнали. Чирчиқ, 2025/7.- Б.16-19. [13.00.00-№16].

6. Матчанов Р.А. Повышение боевой подготовки сотрудников силовых структур средствами самбо// Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў Илимий-методикалык журнал. Нукус, 2025.-3/1.- Б.526-538. [13.00.00-№20].

7. Matchanov R.A. Ichki ishlar xodimlarini jismoniy tayyorgarligi orqali tana vazni indeksini me'yorashtirish uslubiyati// Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў Илимий-методикалык журнал. Nukus, 2025.-4/1.- В.305-311. [13.00.00-№20].

8. Матчанов Р.А. Научные основы обучения ударной техники единоборцев// Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў Илимий-методикалык журнал. Nukus, 2024.-6/1.- В.428-436. [13.00.00-№20].

9. Matchanov R.A. Ichki ishlar xodimlarining psixologik tayyorgarligini jangovar sport turlari vositalari orqali oshirish// NamDU Ilmiy axborotnomasi, 2025/6.- В.843-846. [13.00.00-№30].

10. Матчанов Р.А. Комплексный анализ технической подготовки спортсменов рукопашного боя с учетом их индивидуальных особенностей// Жамоат хавфсизлиги Илмий-амалий журнали. 2025/1.- В.144-147. [13.00.00].

11. Матчанов Р.А. Эффективность средств самбо и рукопашного боя при боевой физической подготовке курсантов// Криминологик фаолият Илмий-амалий журнали. 2025(2).- В.129-132. [13.00.00].

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: 4,25. Adadi 100 dona. Buyurtma № 1/25.

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