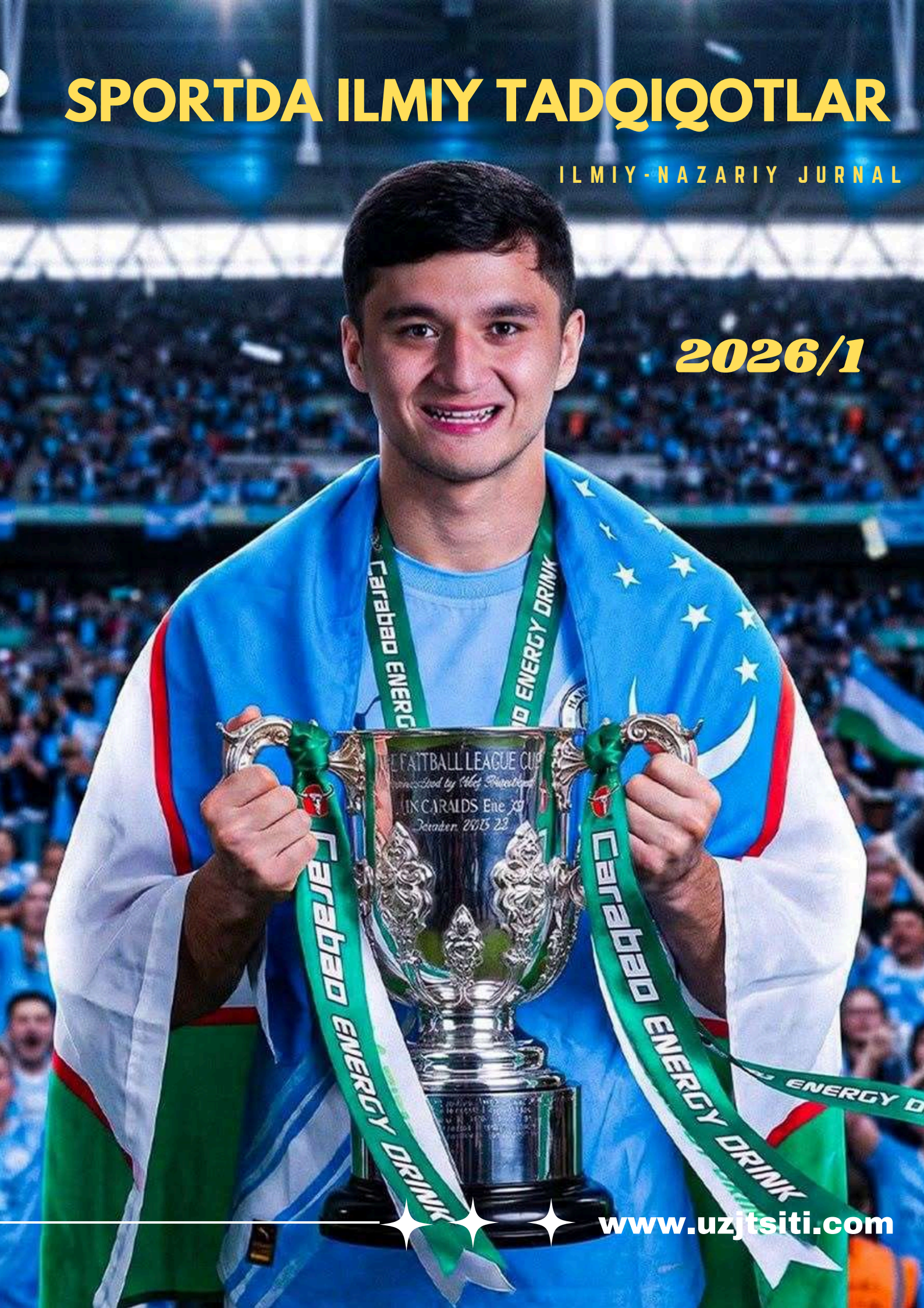


SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email:

O'zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar Vazirligi
Malaka oshirish institut Jismoniy tayyorgarlik sikli
katta o'qituvchisi
S.X.Mirjamalov
Toshkent shahar O'zbekiston

IIV MALAKA OSHIRISH TINGLOVCHILARINING JISMONIY VA PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISHNING INTEGRATSIYALASHGAN MODEL

Аннотация

В данной статье разработана и научно обоснована интегрированная модель комплексного развития физической и психофизиологической подготовленности слушателей системы повышения квалификации Министерства внутренних дел. В исследовании, исходя из современных требований служебной деятельности, раскрыта необходимость гармоничного развития не только физических качеств, но и психофизиологических показателей слушателей. В структуре модели физическая подготовка, психофизиологическое развитие, учебно-тренировочный процесс, а также система диагностики и мониторинга рассматриваются во взаимной интеграции. Кроме того, предложены механизмы приближения тренировочного процесса к реальным условиям служебной деятельности, моделирования стрессовых ситуаций и применения индивидуального подхода при распределении нагрузок.

Ключевые слова: интегрированная модель, физическая подготовка, психофизиологическая подготовка, повышение квалификации, слушатели МВД, стрессоустойчивость, диагностика, мониторинг, индивидуальный подход, служебная деятельность.

Annotation

Ushbu maqolada Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli ishlab chiqilgan va ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotda zamonaviy xizmat faoliyati talablaridan kelib chiqib, tinglovchilarning jismoniy sifatlari bilan bir qatorda psixofiziologik ko'rsatkichlarini ham uyg'un rivojlantirish zarurligi yoritilgan. Model tarkibida jismoniy tayyorgarlik, psixofiziologik rivojlanish, o'quv-mashg'ulot jarayoni, diagnostika va monitoring tizimi o'zaro integratsiyalashgan holda ko'rib chiqilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarni real xizmat sharoitlariga yaqinlashtirish, stressli vaziyatlarni modellashtirish hamda individual yondashuv asosida yuklama berish mexanizmlari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: integratsiyalashgan model, jismoniy tayyorgarlik, psixofiziologik tayyorgarlik, malaka oshirish, IIV tinglovchilari, stressga chidamlilik, diagnostika, monitoring, individual yondashuv, xizmat faoliyati.

This article presents the development and scientific substantiation of an integrated model for the comprehensive development of physical and psychophysiological preparedness of trainees in the advanced training system of the Ministry of Internal Affairs. The study highlights the necessity of harmoniously developing not only physical qualities but also psychophysiological indicators of trainees, based on the modern requirements of professional service activities. The model integrates physical training, psychophysiological development, the training process, as well as diagnostic and monitoring systems into a unified framework. Additionally, mechanisms are proposed for adapting training sessions to real service conditions, modeling stressful situations, and applying an individual approach to load distribution.

Keywords: integrated model, physical training, psychophysiological preparedness, professional development, MIA trainees, stress resistance, diagnostics, monitoring, individual approach, service activity.

Hozirgi amaliyotda ko'plab o'quv dasturlarida jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik alohida-alohida olib borilmoqda. Bu esa ularning o'zaro bog'liqligidan to'liq foydalanish imkonini bermaydi. Natijada tinglovchilarning real xizmat faoliyatidagi samaradorligi yetarli darajada ta'minlanmaydi. Aynan shu muammo integratsiyalashgan model ishlab chiqish zaruratini asoslab beradi.

Integratsiyalashgan modelning asosiy mohiyati – jismoniy yuklamalar, psixologik mashg'ulotlar va psixofiziologik treninglarni yagona tizimga birlashtirish orqali tinglovchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishdan iborat. Bunda mashg'ulotlar real xizmat sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtiriladi, stress omillari sun'iy ravishda modellashtiriladi va individual yondashuv asosida yuklama beriladi.

Mazkur modelni ishlab chiqishda differensial yondashuv, tizimlilik, uzluksizlik va individuallashtirish tamoyillari asos qilib olinadi. Shu bilan birga, zamonaviy diagnostika vositalari orqali tinglovchilarning jismoniy va psixofiziologik holatini doimiy monitoring qilish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu esa mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkonini beradi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, IIV tizimida xizmat qilayotgan xodimlarning kasbiy faoliyati samaradorligi bevosita ularning jismoniy

va psixofiziologik tayyorgarligiga bog'liq bo'lib, ushbu yo'nalishda integratsiyalashgan yondashuvni joriy etish bugungi kunning muhim ilmiy va amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan integratsiyalashgan modelni ishlab chiqish, uni ilmiy jihatdan asoslash hamda o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash orqali uning samaradorligini eksperimental yo'l bilan aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1) IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va ilmiy asoslash;

2) Jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantiruvchi innovatsion o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va eksperimental sinovdan o'tkazish.

- IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va ilmiy asoslashda. Ushbu vazifa doirasida tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi



(kuch, tezlik, chidamlilik) bilan psixofiziologik ko'rsatkichlari (reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik) o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik o'rganiladi. Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan psixofiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash asosiy maqsad qilib olindi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, inson organizmida jismoniy va psixik jarayonlar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, birining rivojlanishi ikkinchisiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik – nafaqat harakat faoliyatini, balki asab tizimi faoliyatini ham faollashtiradi. Natijada markaziy nerv tizimining

ishlash tezligi, reaksiya vaqti va diqqatni boshqarish qobiliyati yaxshilanadi (1-rasmga qarang).

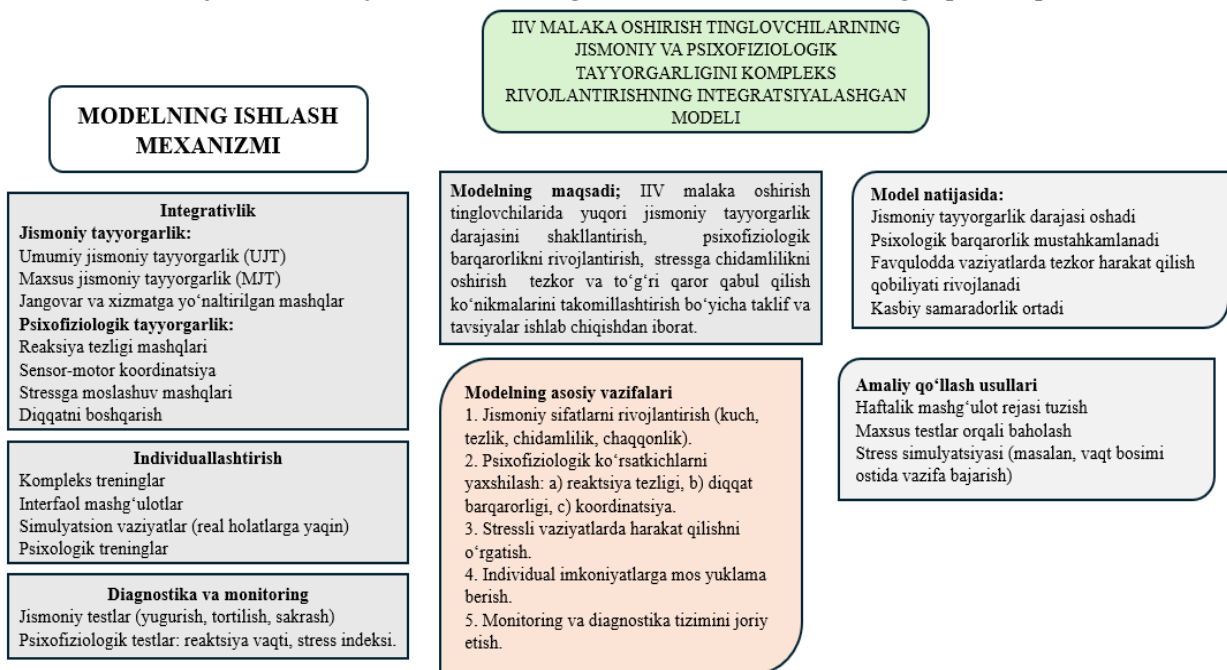
Model mexanizmi doirasida quyidagi muhim ilmiy xulosalarga kelindi:

Tezlik va reaksiya tezligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi;

Chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan tinglovchilarda stressga chidamlilik ham yuqori bo'lishi kuzatildi;

Kuch ko'rsatkichlari bilan psixologik barqarorlik o'rtasida o'rtacha darajadagi bog'liqlik qayd etildi;

Chaqqonlik va diqqatni tez qayta yo'naltirish o'rtasida kuchli bog'liqlik aniqlandi.



1-rasm. IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli

Mazkur jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantiruvchi innovatsion o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va eksperimental sinovdan o'tkazish vazifa doirasida Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga qaratilgan integratsiyalashgan o'quv-mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur an'anaviy mashg'ulotlardan farqli ravishda jismoniy yuklamalar bilan bir qatorda psixofiziologik trening elementlarini ham o'z ichiga oladi. Dasturda mashg'ulotlar real xizmat faoliyatiga yaqinlashtirilgan holda tashkil etilib, tinglovchilarda stressga chidamlilik, tezkor fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish asosiy e'tibor markazida bo'ldi.

Integratsiyalashgan dastur quyidagi asosiy yo'nalishlardan iborat:

1. Jismoniy tayyorgarlik komponenti: tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar, kuch mashqlari (turnik, og'irliklar), chidamlilik mashqlari (yugurish, intervallar), chaqqonlik mashqlari.

2. Psixofiziologik tayyorgarlik komponenti: reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlari, diqqatni boshqarish treninglari, sensor-motor koordinatsiya mashqlari, stressga chidamlilikni oshiruvchi mashg'ulotlar.

3. Integratsiyalashgan mashg'ulotlar: vaqt bosimi ostida mashqlar bajarish, murakkab vaziyatlarni modellashtirish, jismoniy yuklama fonida qaror qabul qilish, kombinatsiyalangan mashqlar.

Olib borilgan izlanish natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot dasturi Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish



tinglovchilarining umumiy kasbiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. An'anaviy yondashuvlardan farqli ravishda, ishlab chiqilgan dastur jismoniy yuklama va psixofiziologik omillarni uyg'un holda qo'llash orqali tinglovchilarning funksional imkoniyatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Eksperimental tadqiqot natijalari integratsiyalashgan mashg'ulotlar tizimi reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish qobiliyatini samarali yaxshilashini isbotladi. Ayniqsa, real xizmat sharoitlariga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar tinglovchilarning murakkab vaziyatlarga moslashuv darajasini oshirib, ularning amaliy faoliyatda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Shuningdek, mazkur dastur asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar individual yondashuvni ta'minlash, yuklamani ilmiy asosda boshqarish va tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beradi. Bu esa nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, balki psixologik barqarorlikning mustahkamlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, ishlab chiqilgan integratsiyalashgan o'quv-mashg'ulot dasturi IIV tizimida kadrlar tayyorlash sifatini oshirishda samarali innovatsion yondashuv sifatida namoyon bo'lib, uni amaliyotga keng joriy etish yuqori natijadorlikni ta'minlaydi. Kelgusida mazkur yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar ushbu modelni yanada takomillashtirish va zamonaviy texnologiyalar bilan boyitish imkonini beradi.

Xulosalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish zamonaviy xizmat faoliyati samaradorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. An'anaviy yondashuvlardan farqli ravishda, jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda tashkil etish tinglovchilarning funksional imkoniyatlarini yanada kengaytiradi hamda ularning real xizmat sharoitlariga moslashuv darajasini sezilarli oshiradi.

Ishlab chiqilgan integratsiyalashgan model jismoniy sifatlarning (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik) bilan bir qatorda psixofiziologik ko'rsatkichlar (reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik)ni uyg'un rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, o'quv-mashg'ulot jarayonini tizimli, maqsadga yo'naltirilgan va ilmiy asosda tashkil etish imkonini beradi. Modelning muhim

jihati shundaki, unda mashg'ulotlar real xizmat vaziyatlariga yaqinlashtiriladi, stress omillari modellashiriladi hamda individual yondashuv asosida yuklama berish tamoyili qo'llaniladi.

Shuningdek, tadqiqot doirasida taklif etilgan diagnostika va monitoring tizimi tinglovchilarning jismoniy va psixofiziologik holatini doimiy nazorat qilish, olingan natijalar asosida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda individual rivojlanish dinamikasini baholash imkonini beradi. Bu esa tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, integratsiyalashgan modelni IIV malaka oshirish tizimiga joriy etish tinglovchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, favqulodda va murakkab vaziyatlarda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish, shuningdek, ularning jismoniy va psixologik barqarorligini mustahkamlashda yuqori natijadorlikni ta'minlaydi.

Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlarda modelni takomillashtirish, raqamli texnologiyalar va innovatsion diagnostika vositalarini keng joriy etish orqali tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etish imkoniyatlari mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdushukurovich, A. A. (2025). Harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarlik va sport sohasiga qiziqtirish asoslari. *Models and methods for increasing the efficiency of innovative research*, 4(43), 72-78.
2. Abdushukurovich, A. A., & Bahodirjon o'g, N. M. R. (2025). Harbiy xizmatchilarning axloqiy-ruhiy holatini rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni. *Zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish va unga qaratilgan kreativ g'oyalar, takliflar va yechimlar*, 7(76), 112-116.
3. Abdushukurovich, A. A. (2024). Harbiy xizmatchilarning sog'ligini mustahkamlashda jismoniy sifatlarning o'rni. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(12), 170-174.
4. Olimjonovich, U. I. (2023). Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik bo'lajak harbiy rahbarlarida o'quv-jangovar sifatlarni rivojlantirishning pedagogik tizimi. *Fan jurnali ta'lim va madaniyat*, 1(1), 72-91.
5. Nigmatovich, U. R. (2025). Horiyiy davlatlarning xarbiy ta'lim muassasalarida chegara qo'shinlari taktikasi yo'nalishi bo'yicha mutahassislarni tayyorlash. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 64(1), 181-187.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

