

IIV AKADEMIK LITSEY O'QUVCHI QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI: BOSHLANG'ICH KO'RSATKICHLAR TAHLILI

Maxmudova Musharraf¹

¹O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.
e-mail: jmxx.xon@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligiga oid boshlang'ich ko'rsatkichlar tahlil qilingan. Tadqiqotda o'quvchi qizlarning jismoniy sifatlari — kuch, tezlik, chidamlilik, harakat muvofiqligi va egiluvchanlik darajasi pedagogik testlar orqali baholandi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar, standart og'ish va variatsiya koeffitsiyentlari hisoblandi. Tahlil natijalari o'quvchi qizlar o'rtasida ayrim jismoniy sifatlarda bo'yicha o'zgaruvchanlik darajasining yuqori ekanini ko'rsatdi. Ayniqsa, kuch va egiluvchanlik sifatlarda individual farqlar sezilarli ekani aniqlandi. Tadqiqot natijalari keyingi bosqichlarda jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan maqsadli pedagogik ta'sirlarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, o'quvchi qizlar, akademik litsey, jismoniy sifatlari, pedagogik testlash, statistik tahlil.

Kirish

Hozirgi kunda ta'lim muassasalarida, jumladan ichki ishlar organlari tizimi uchun kadrlar tayyorlaydigan akademik litseylarda o'quvchilarning jismoniy sifatlari shakllantirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi o'quvchilarning sog'lig'i, ish qobiliyati, harakat faolligi hamda keyingi kasbiy faoliyati samaradorligi bilan uzviy bog'liqdir. Shu bois, o'quvchilarning jismoniy holatini baholashda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlari kompleks tarzda o'rganilishi lozim.

Amaliyotda ko'pincha jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib boriladi, biroq tadqiqotlarning dastlabki bosqichida o'quvchilarning boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Bu esa jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan pedagogik ta'sirlarni ilmiy asoslashda muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Shu nuqtayi nazardan, IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini tadqiqot oldidan baholash

va ularni statistik tahlil qilish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat faoliyati jismoniy chidamlilik, kuch, tezkorlik, harakat muvofiqligi va yuqori funksional tayyorgarlikni talab qiladi. O'zbekiston Respublikasining "Ichki ishlar organlari to'g'risida"gi Qonunida ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy tayyorgarligi, jumladan jismoniy tayyorgarligi xizmat vazifalarini samarali bajarishning muhim shartlaridan biri ekani belgilangan. Mazkur qonun talablaridan kelib chiqqan holda, ichki ishlar organlari tizimi uchun kadrlar tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik masalasiga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Hukumat qarorlarida ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat samaradorligini oshirish, ularning jismoniy va funksional tayyorgarligini mustahkamlash, xizmatga layoqatli kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish vazifalari belgilangan. Ushbu me'yoriy-huquqiy hujjatlarda jismoniy tayyorgarlik kasbiy tayyorgarlikning ajralmas tarkibiy qismi sifatida e'tirof etiladi.

IIV akademik litseylari ichki ishlar organlari tizimi uchun kadrlar zaxirasini

tayyorlaydigan ta'lim muassasalari hisoblanadi. Shu bois, ushbu litsey o'quvchilarining, ayniqsa qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'qishning dastlabki bosqichida aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Chunki akademik litsey davrida shakllangan jismoniy sifatlar keyinchalik kursantlik va xizmat faoliyati jarayonida yuqori jismoniy yuklamalarga moslashish darajasini belgilab beradi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yagona, individual xususiyatlarni inobatga olgan yondashuv mavjud bo'lmagan hollarda o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi o'rtasida sezilarli farqlar yuzaga keladi. Shu sababli, IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligiga oid boshlang'ich ko'rsatkichlarni ilmiy asosda tahlil qilish ichki ishlar organlari tizimi uchun kelgusida jismoniy jihatdan tayyor, xizmat talablariga javob beradigan kadrlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi – IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligiga oid boshlang'ich ko'rsatkichlarni aniqlash va ularni kompleks tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi:

1. IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) aniqlash;

2. Olingan natijalarning o'rtacha qiymatlari va variatsion ko'rsatkichlarini tahlil qilish hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zaro farqlanish darajasini statistik usullar yordamida baholash;

3. Olingan natijalar asosida o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga umumiy tavsif berish.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot IIV akademik litseyida ta'lim olayotgan o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini baholash maqsadida amalga oshirildi. Tadqiqotda jami 20 nafar o'quvchi qiz (n=20) ishtirok etdi. Barcha

ishtirokchilar tibbiy ko'rikdan o'tgan bo'lib, jismoniy mashg'ulotlarga ruxsat etilgan.

Tadqiqot jarayonida pedagogik testlash, kuzatish, matematik-statistik tahlil metodi qo'llanildi.

Natijalar va muhokama

IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligini samarali tashkil etish va takomillashtirish maqsadida o'quv jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamalarning holatini ilmiy jihatdan baholash zarurati mavjud. Amaliyotda jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari belgilangan dastur asosida olib borilsa-da, mazkur mashg'ulotlar o'quvchilarning real jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga har doim ham to'liq mos kelavermaydi.

Shu bois, jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishdan oldin o'quvchi qizlarning boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Aniqroq aytganda, jismoniy sifatlarning (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) qay darajada shakllanganligi, ular o'rtasidagi farqlanish va o'zgaruvchanlik darajasi ilmiy asosda baholanmasa, keyingi pedagogik ta'sirlarni rejalashtirish samarasiz bo'lishi mumkin.

Ushbu tadqiqot doirasida o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligiga oid kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar standart testlar asosida baholandi. Baholashda

16-17 yoshli qizlar uchun moslashtirilgan me'yoriy ko'rsatkichlar qo'llanildi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligiga oid boshlang'ich ko'rsatkichlarni kompleks baholash imkonini berdi. Jadval ma'lumotlariga ko'ra, o'quvchi qizlarning jismoniy sifatlari turli darajada rivojlangan bo'lib, ayrim ko'rsatkichlarda o'zgaruvchanlikning yuqori ekani kuzatildi (1-jadval).

1-jadval. IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari.

Ko'rsatkich	Qiz bolalar (n = 20)		
	\bar{X}	σ	V%
Kuch ishlatish (marta)	27,55	7,81	28,35
100 metrga yugurish (soniya)	17,64	1,35	7,68
1000 metrga yugurish (daq)	4,59	0,32	10,70
4×10 m mokisimon yugurish	10,98	0,62	5,63
“Sit-and-reach” testi	13,35	2,89	21,64

Kuch sifatini tavsiflovchi ko'rsatkichning o'rtacha qiymati 27,55 martani tashkil etdi. Standart og'ish ($\sigma=7,81$) va variatsiya koeffitsiyentining

28,35 % ekani mazkur jismoniy sifatda individual farqlar mavjudligini ko'rsatadi. Bu holat o'quvchi qizlar orasida kuch tayyorgarligi darajasining bir xil emasligi bilan izohlanadi.

100 metrga yugurish natijalari o'quvchi qizlarning tezlik sifatini baholash imkonini berdi. Ushbu test bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich 17,64 soniyani tashkil etdi. Variatsiya koeffitsiyentining 7,68% ekani tezlik sifatining nisbatan barqaror ekanini va guruhdagi natijalar o'rtasida katta tafovut yo'qligini ko'rsatadi.

Chidamlilik sifati 1000 metrga yugurish testi orqali baholandi. Ushbu test natijalariga ko'ra, o'rtacha vaqt 4,59 daqiqani tashkil qilgan bo'lsa, variatsiya koeffitsiyentining 10,70% ekani chidamlilik ko'rsatkichlarida o'rta darajadagi farqlanish mavjudligini anglatadi.

Chaqqonlikni baholashda 4×10 metr mokisimon yugurish testi qo'llanildi. Ushbu test bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich 10,98 soniyani tashkil etdi. Variatsiya koeffitsiyentining 5,63% bo'lishi chaqqonlikning guruh doirasida yetarli darajada bir xil rivojlanganligini ko'rsatadi.

Egiluvchanlik “Sit-and-reach” testi orqali baholandi. Natijalarga ko'ra, o'rtacha ko'rsatkich 13,35 sm.ni tashkil etdi. Biroq standart og'ish

($\sigma=2,89$) va variatsiya koeffitsiyentining 21,64% ekani ushbu sifatda individual

farqlar ancha yuqori ekanini ko'rsatdi. Bu holat egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarning yetarli darajada qo'llanilmasligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligi boshlang'ich bosqichda turli darajada shakllanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, kuch va egiluvchanlik sifatlarida o'zgaruvchanlikning yuqori ekani keyingi tadqiqot bosqichlarida mazkur jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maqsadli pedagogik ta'sirlarni ishlab chiqish zarurligini asoslab beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda tadqiqot natijalari IIV akademik litsey o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligi boshlang'ich bosqichda turli darajada shakllanganligini ko'rsatdi. Kuch va egiluvchanlik sifatlarida variatsiya koeffitsiyentining yuqori ekani mazkur jismoniy sifatlarni bo'yicha individual farqlar mavjudligini anglatadi. Tezlik, chidamlilik va harakat muvofiqligi ko'rsatkichlari nisbatan barqaror bo'lib, guruh doirasida katta farqlanish kuzatilmadi. Olingan natijalar o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ob'ektiv baholash imkonini berdi. Tadqiqot natijalari keyingi bosqichlarda jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan maqsadli pedagogik ta'sirlar va differensial yondashuvni ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Physical fitness of female students of the MIA academic lyceum: analysis of baseline indicators

Makhmudova Musharraf¹

¹Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan, Tashkent city, Republic of Uzbekistan.
e-mail: jmxx.xon@gmail.com

Abstract. This study presents an analysis of baseline physical fitness indicators among female students of the Academic Lyceum of the Ministry of Internal Affairs. The research assessed key physical qualities—strength, speed, endurance, motor coordination, and flexibility—using standardized pedagogical testing methods. The collected data were processed through mathematical and statistical analysis, including the calculation of mean values, standard deviations, and coefficients of variation. The results indicate a high level of variability in several physical fitness components among the participants. Notably, pronounced individual differences were observed in strength and flexibility indicators. The findings provide a scientific foundation for the design and implementation of targeted pedagogical interventions aimed at improving physical fitness and optimizing the physical training process in subsequent stages of education.

Keywords: physical fitness, female students, academic lyceum, physical qualities, pedagogical testing, statistical analysis.

Физическая подготовленность учащихся девушек академического лицея МВД: анализ исходных показателей

Махмудова Мушарраф¹

¹Академия Министерства внутренних дел Республики Узбекистан, город Ташкент, Республика Узбекистан.
e-mail: jmxx.xon@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты анализа исходного уровня физической подготовленности учащихся девушек Академического лицея Министерства внутренних дел Республики Узбекистан. Исследование проведено с использованием комплекса стандартизированных педагогических тестов, направленных на оценку ключевых физических качеств, включая силу, быстроту, выносливость, координационные способности и гибкость. Полученные эмпирические данные обработаны с применением методов математической статистики, что позволило определить средние значения, стандартное отклонение и коэффициент вариации. Результаты анализа свидетельствуют о выраженной вариативности показателей физической подготовленности по ряду исследуемых параметров. Наиболее значимые индивидуальные различия выявлены в показателях силы и гибкости. Сделанные выводы формируют научную основу для разработки целенаправленных педагогических воздействий, ориентированных на совершенствование физической подготовленности и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на последующих этапах обучения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, учащиеся девушки, академический лицей МВД, физические качества, педагогическое тестирование, математико-статистический анализ.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikuasining 2016 yil 16 sentyabrdagi O'RQ-407-sonli Ichki ishlar organlari to'g'risidagi qonuni // Lex.uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ichki ishlar organlari uchun professional kadrlarni tayyorlashning sifat jihatidan yangi tizimini joriy etish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5076-sonli qarori // Lex.uz.

3. O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirining 2025 yil 10 oktyabr kunidagi "Ichki ishlar organlari xodimlarining jismoniy va jangovar tayyorgarligini tashkil etish, malaka toifasi berish hamda reyting baholash tizimini tashkil etish to'g'risida" 600-sonli buyrug'i.

4. Atashayxov A.A. Jangovar va jismoniy tayyorgarlik. // Darslik. Toshkent- 2016.

5. ДАВЛЕТОВА Н. Р. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ И БОЕВЫМ САМБО //Фан-Спортга. – 2020. – №. 7. – С. 29-32.

6. Давлетова, Н. Р. (2025, January). ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ БОЛЕВЫМ ПРИЕМАМ В БОЕВОМ САМБО. In International Conference on Adaptive Learning Technologies (Vol. 13, pp. 74-77).

7. Maxmudova M.M. Kursantlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari // Sportda ilmiy tadqiqotlar. Ilmiy nazariy jurnal. 2023 yil 2-son. 79-84 b.

8. Maxmudova M.M. Social opinion of the ministry of internal affairs on physical training of students of academic lyceums // American Journal of Interdisciplinary Research and Development ISSN Online: 2771-8948. Volume 04, May, 2022.

9. Maxmudova M. M. OLIY O'QUV YurTLARI TALABA QIZLARINING JISMONIY RIVOJLANGANLIGI VA JISMONIY KO'RSATKICHLARINI TAHLIL QILISH //XABARSHISYI. – 2019. – T. 3. – S. 76.

10. Осипов Д. В. Правовые особенности применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 161-164.