

QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI

ILMIY-ELEKTRON JURNALI
9-SON

KOKAND UNIVERSITY | **2023**
HERALD | **VOLUME №9**

**QO‘QON
UNIVERSITETI
XABARNOMASI
9-SON**

**KOKAND
UNIVERSITY
HERALD
VOLUME 9**

**ВЕСТНИК
КОКАНДСКОГО
УНИВЕРСИТЕТ
ВЫПУСК 9**

9/2023

QO'QON UNIVERSITETI

XABARNOMASI

Ilmiy-elektron jurnali

Tahrir kengashi raisi:

G'.E.Zaxidov

Bosh muharrir:

Sh.R.Ruziyev

Tahrir kengashi mas'ul kotibi:

A.A.Yusupov

Sahifalovchi muharrir:

T.M.Umarov

Texnik muharrir:

D.Z.Solidjonov

Tahririyat hay'ati:

1. I.f.d., prof., S. G'ulomov (O'z.R. Fanlar Akademiyasi)
2. DSc., prof., Sh. I. Mustafakulov
3. DSc., Mark Rozenbaum (AQSH)
4. PhD., I. Bobojonov (IAMO, Germaniya)
5. PhD., N. Djanibekov (IAMO, Germaniya)
6. PhD., K. Akramov (IFPRI, AQSH)
7. PhD., N. Yusupov (Woosong University, J.Koreya)
8. DSc., D. Xosilova (University of Wyoming, AQSH)
9. I.f.d., prof., B. Salimov (TDIU)
10. I.f.d., prof., K. Axmedjanov (KIUT)
11. I.f.d., prof., N. Maxmudov (TDIU)
12. PhD., Sh. Aktamov (Singapur universiteti)
13. I.f.d., prof., U. Gafurov (TDIU)
14. I.f.d., prof., X. Qurbonov (TDIU)
15. F.f.n., dotsent D. Xodjayeva (QDPI)
16. I.f.n., dotsent, N. Urmonov (TDIU)
17. F.f.d., prof., Sh. Shaxobidinova (ADU)
18. F.f.d., prof., M. Umarxodjayev (ADU)
19. I.f.n., dotsent, J. Qambarov (FarPI)
20. PhD, dotsent, D. Rustamov (ADU)
21. I.f.n., dotsent, A. Islamov (Qo'qon universiteti)
22. PhD., M.Najmiddinov (Qo'qon universiteti)

Qo'qon universiteti xabarnomasi

("Вестник Кокандского университета – Kokand University Herald") ilmiy-elektron jurnali Qo'qon universiteti Kengashining qaroriga asosan tashkil etilib, 2020-yil 10- oktabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №1138 raqami bilan ro'yxatidan o'tkazilgan, shuningdek davlatlararo standartlar talabi asosida O'zbekiston Milliy kutubxonasidan jurnal uchun 2181-1695 ISSN-raqami olingan.

© "Kokand University" – 2023

Tahririyat manzili:

150100, Farg'ona viloyati, Qo'qon shahri, Turkiston ko'chasi, 28 a-uy, 1-xonadon

Mundarija:/Outline:

Iqtisodiyot / Economy			
1.	Sh.Ruziyev	O'zbekistonda smart turizmni zamonaviy prinsiplari asosida rivojlantirish va bunda xorij tajribasidan foydalanish	3-6
2.	Kh.Sabirov A.Akbarova	Strategy for the development of free economic zones in Uzbekistan	7-10
3.	K.Светлана O.Арзикулов Г.Атамуратова	Методы управления кредитным портфелем коммерческих банков	11-16
4.	J.Bobanazarova L.Zulfikarova	Kichik biznes va xususiy tadbirkorlikning rivojlanishida yoshlarning kasbiy layoqatlarini shakllantirish	17-20
5.	K.Kurpayanidi	Institutional aspects and risks in the digital economy: ways to reduce uncertainty for economic agents	21-25
6.	A.Abduvoxidov X.Nazarov	Qishloq xo'jaligi tarmog'ini zamonaviy axborot texnologiyalari orqali raqamlashtirish va innovatsiyalarni jadallashtirish istiqbollari	26-30
7.	Sh.Rasulova	Oziq-ovqat sanoat korxonalarini faoliyatini boshqarish hamda korxonalar iqtisodiy samaradorligini oshirish yo'llari	31-34
8.	Kh.Sabirov A.Akbarova	Influence of the volume of industrial production in Uzbekistan on the import trend	35-40
9.	M.Turg'unov	Raqamli iqtisodiyot sharoitida oziq-ovqat sanoati korxonalarini faoliyatida zamonaviy boshqaruv istiqbollari	41-45
10.	K.Svetlana U.Gulmira	Tadbirkorlik faoliyatida motivatsiya modellarining xorijiy davlatlar tajribalarining ahamiyati	46-49
11.	Г.Хусанова	Худудлар саноатини комплекс-инновацион ривожлантириш модели (Наманган вилояти мисолида)	50-52
12.	T.Boburjon J.Mamasoliyev	Mamlakat yalpi ichki mahsulotiga soliq turlarining ta'siri	53-60
13.	A.Abdusamadov	A comprehensive analysis of the impact of globalization on auditing standards	61-63
14.	K.E. Grishin Y.Djabbarova	Features of printing production in modern conditions	64-67
15.	X.Gafurov S.Abdulhamidov	Mamlakat yalpi ichki mahsulotini rivojlantirishda kichik biznesni o'rni va duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar tahlili	68-71
16.	A.Abdusamadov D.Xo'jamurodov	Moliyaviy texnologiyalar tarixi va rivojlanishi: O'zbekiston misolida	72-74
17.	D.To'xtamurodov	Erkin iqtisodiy zonalarni rivojlantirishni boshqarishning samaradorligi	75-78
18.	Н.Мукумова	Состояние, тенденции и особенности развития рынка услуг высшего образования в Узбекистане	79-84
19.	J.Turg'unov	Mamlakatimizda yashil iqtisodiyotni joriy etish holati va asosiy yo'nalishlari	85-87
20.	U.Mamadaliyev	Specific characteristics of tour operator activity management	88-90
21.	М.Усмонов	Актуальные вопросы достижения точки безубыточности на предприятиях	91-94
22.	Kh.Gafurov	Unraveling complexity: assessing the impact of real effective exchange rate on Uzbekistan's trade dynamics	95-98
23.	L.Yoqubov	Iqtisodiyotni rivojlantirishda investitsiyalarni jalb qilish mexanizmlari tahlili	99-101
24.	Z.Umarova	Iqtisodiy islohotlar sharoitida korxonalarini boshqarish	102-105
25.	O.Umarov Yo.Murodova	Sayyohlar uchun yovvoyi tabiat farovonligini oshirishda marketingdan foydalanish	106-108
26.	Sh.Saloxitdinov	Mehnat bozoriga oliy ta'lim muassasalari tomonidan bitiruvchilarni tayyorlashni tartibga solishning institutsional asoslari	109-112
27.	Sh.Rasulov	Mehnat resurslarining iqtisodiyot tarmoqlari bo'yicha bandligining joriy holati tahlili	113-116
28.	G.Melibayeva	An overview of the function of human resource management in employee performance and motivation	117-121
29.	M.Gulomkodirova	An overview of green banking practices in Uzbekistan	121-125
30.	M.Tojiyeva	Kichik biznesni rivojlantirishning mamlakat ijtimoiy- iqtisodiy hayotidagi ahamiyati	126-130
31.	Sh.Po'latov Sh.Musabekov	The study of value-added tax: knowledge from the eu vat experience and Uzbekistan's vat system	131-135
32.	M.Sultonov	Fond bozori va unda tijorat banklarining tutgan o'rni	136-139

33.	Sh.Po'latov	O'zbekiston respublikasida qo'shilgan qiymat solig'i va aylanmadan olinadigan soliq to'lovchilarini bir-biridan farqli jihatlarini baholash	140-143
34.	A.Baxromov	Increasing the economic efficiency of textile industry enterprises through digital technologies	144-146
35.	H.Rasulov	Siyosiy mojarolarning turizmga ta'siri	147-150
36.	D.Mamayusupova	Turizm sohasida davlat-xususiy sherikligi ishtirokchilarining o'zaro hamkorligi samaradorligini oshirish	151-153
Pedagogika / Pedagogy			
37.	M.Ganiyeva D.Ergasheva	Unlocking knowledge: key pedagogical aspects of the study of philology	154-158
38.	Sh.Jumanova A.Abdullayev M.Odilova	O'zbekistonda pisa testi natijalari va boshlang'ich ta'lim o'quvchilarini bu testga tayyorlash istiqbollari	159-162
39.	M.Temirova	Mustaqillik yillarida O'zbekistonda ichki ishlar profilaktikasi inspektorlari faoliyatini tashkil etishning huquqiy asoslarini mustahkamlanishi	163-165
40.	G.Sanginova	Erta bolalik ta'limini qo'llab-quvvatlashda oilalarning roli	166-169
41.	N.Valiyeva	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik kompetensiyasini rivojlantirish yo'llari	170-173
42.	V.Abdullaeva	Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig" asarining o'rganilishi hamda asardagi somatik frazeologik birliklarning qo'llanilishi	174-179
43.	S.Asilova	Tarbiyasi qiyin o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish masalalari	180-183
44.	Z.Eraliyeva D.Djo'rayeva	Bolalar tafakkurini rivojlantirishda ayrim didaktik o'yinlarning ahamiyati	184-186
45.	G.Komiljonova	Fanlararo bog'lanishlar asosida talabalarni bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish	187-192
46.	Sh.Pardayev	O'quvchilarning individual o'quv natijalarini baholashga zamonaviy yondashuvlar	193-196
47.	A.Mirzakulov	IIV akademiyasi kursant qizlarini zamonaviy krossfit sport turi orqali jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish	197-200
48.	F.Berdibekova	Akmeologik yondashuv asosida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik mexanizmlari	201-203
49.	H.Akbarova	Talim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida samaradorligini oshirish (onlayn o'yinlar)	204-208
Filologiya / Philology			
50.	M.Mamatqulova	How does a person become multilingual?	209-2012
51.	M.Mamatqulova	Needs analysis as a main phase for designing english for specific purposes (esp) course	213-216
52.	L.Uzakova	O'zbek va ingliz tillarida to'y bilan bog'liq leksik birliklarning lingvokulturologik tadqiqi: o'zbek va ingliz tillarida to'y bilan bog'liq leksik vositalarning chog'ishtirma tadqiqi	217-221
53.	G.Xoldorova	Alisher Navoiy ijodida sakkokiy an'analari	222-224
54.	M.Парпиева	Актуальные вопросы изучения русского языка	225-227
Raqamli texnologiyalar / Digital technologies			
55.	C.Гулямов A.Шермухамедов Б.Шермухамедов	Применение искусственного интеллекта в образовании	228-232
56.	F.Mulaydinov D.Otajonova	Breaking language barriers: the future of english language teaching with ar/vr technology	233-236
57.	F.Mulaydinov A.Abdullayev M.Odilova	Ta'limda raqamli texnologiyalarning roli	237-240
58.	T.Azimova	Matematikani o'qitishda qiyosiy usullar va o'quv texnologiyalari	241-244
59.	Sh.Akhunova	Concerns regarding the use of foreign experience and the significance of using digital technologies to boost the tourism network's competitiveness	245-249
60.	B.Akramov	Fizika fanini o'qitishda zamonaviy texnikalardan foydalanish va zamonaviy texnik qurilmalarni amaliy o'rganish	250-253



IIV AKADEMIYASI KURSANT QIZLARINI ZAMONAVIY KROSSFIT SPORT TURI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida katta o'qituvchisi
e-mail: akrom.mir1988@gmail.com
tell: +99899 378 28 48

MAQOLA HAQIDA

Qabul qilindi: 24-dekabr 2023-yil
Tasdiqlandi: 26-dekabr 2023-yil
Jurnal soni: 9
Maqola raqami: 47
DOI: <https://doi.org/10.54613/ku.v9i9.871>

KALIT SO'ZLAR/ Ключевые слова/ keywords

krossfit, jismoniy tayyorgarlik, variatsiya koeffitsiyenti, nisbiy o'sish, sport test, kursant, absolyut o'sish, og'ish, o'rtacha arifmetik qiymat.

ANNOTATSIYA

Respublikada bugungi kunda xodima ayollarga bo'lgan talab, qolaversa, ularning sportga qiziqishlari tobora ortib bormoqda. Ichki ishlar vazirligi akademiyasida kursant yigit va qizlarni kasbiy tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikka alohida o'rin qaratiladi. Shu bois, "Akademiyada ta'lim tizimi kadrlarni maqsadli kasbiy tayyorlashga qaratiladi hamda 1-kursdan boshlab jangovar va jismoniy jihatdan tayyorlash chuqurlashtirilgan holatda amalga oshirilishi ustuvor vazifa etib belgilangan". Ushbu maqolada kursant qizlarning jismoniy tayyorgarligi, hozirgi kunda zamon talabiga javob beradigan, yangi sport turlaridan bo'lmish krossfit vosita va usullari yordamida rivojlantirilganligi ilmiy asoslab berilgan.

Kirish. Bugungi kunda respublikamizda xotin-qizlar sportiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-martdagi PQ-5020-son "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyat hayotidagi faol ishtirokini ta'minlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida mamlakat iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy hayotining barcha jabhalarida xotin-qizlarning faolligini oshirish, ularning ta'lim va kasbiy ko'nikmalar olishi hamda bandligini ta'minlashga har tomonlama ko'maklashish, tadbirkorlik tashabbuslarini yanada qo'llab-quvvatlash, joylarda «Ayollar daftari»ni shakllantirish va unga kiritilgan xotin-qizlar muammolari, ehtiyojlari va qiziqishlarini tizimli o'rganish, tahlil qilish va hal etish borasidagi ishlarni sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqish masalalari yoritilgan¹.

Bugungi kunga kelib sport va jismoniy tarbiya kishilar turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib qoldi. Yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berish ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, ma'naviyatli qilib tarbiyalash, har tomonlama yetuk inson bo'lishga ko'maklashish ahamiyatlidir. Bizning yoshlarimiz har tomonlama ma'lumotli va ma'naviy go'zalgina emas, balki sog'lom, chiniquqan, jismoniy baquvvat bo'lishi ham kerak. Bunday bo'lish uchun sport harakatining ommaviylikiga e'tibor berish, jismoniy tarbiyani rivojlantirish yoshlarning, irodaviy sifatlarini chiniqtirish, yigit va qizlarning jismoniy jihatdan mehnat va mudofaaga tayyorlash zarur bo'ladi. Qizlarni sportga jalb etish, ularning ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarning yaratish mamlakatimizda sportni rivojlantirishining muhim yo'nalishlaridandir. Mamlakat miqyosida sportning ommaviylikini ta'minlash, bolalar sportini, xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishida eng ezgu – O'zbekiston farzandlarining sog'lom dunyoga kelishi, ulg'ayishi, tarbiya topishi va pirovard maqsadda millat genofondini yaxshilash maqsadi mujassam.

Adabiyotlar tahlili. Respublikamizda bir qator mualliflarimiz, sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari Salamov R.S., 2005, Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, Kerimov F.A., 2005, Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. Jismoniy tarbiya, 2020, Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va usuliyati (jismoniy sifatlarini umumlashtirish tasnifi), 2020, Funktsional ko'pkurash Kuliye R.S., Maqsudov Q.A., Raxmatullayeva L.A., 2021, "krossfit" zamonaviy fitnes dasturlari yordamida kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish texnologiyasi bo'yicha Kochkarov A.A., 2022,

Jismoniy tarbiya Normurodov A.N., 2022, va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid konseptual izlanishlar olib borilgan.²

Ichki ishlar vazirligi akademiyasida jismoniy tarbiyaning ustuvor vazifalaridan biri kursant va tinglovchilar salomatligini saqlash va mustahkamlash va ularning sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishdir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya, sport va sog'liqni saqlashning innovatsion texnologiyalari, shuningdek, ta'limning shaxsiga yo'naltirilgan, har tomonlama tabiatiga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish usullari dolzarbdir. Funktsional ko'pkurash (krossfit) sport turi tana mushaklarini rivojlantirish bilan birga kursant va tinglovchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzini va sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshiradi.

Tadqiqot metodologiya. Tadqiqot jarayonida anketa so'rovnoma o'tkazish hamda olingan natijalarni matematik-statistik hisoblash orqali kerakli ma'lumotlarni oldik.

Kursant qizlarning jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarni funktsional ko'pkurash (krossfit) usullari yordamida tashkillashtirish muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Kursant qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. Shuningdek, u asosan kursant qizlar organizmini har tomonlama harmonik rivojlantirish, uning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va salomatligini mustahkamlash vazifalarni hal etilishini ta'minlaydi.

Kursant qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan trenajer zalida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kursant qizlar organizmiga bo'lgan ta'siri kuchaytiradi. Masalan, nisbatan og'irroq vaznga ega bo'lgan yuklama bilan ishlash, yoki o'quv-mashg'ulotlarni funktsional ko'pkurash (krossfit) usullari yordamida bajariladi va h.k. Mana shu barcha mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirishga xizmat qiladi, shuningdek, kursant qizlarning shug'ullanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Kursant qizlarni tinimsiz mashg'ulotlarini asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-martdagi PQ-5020-sonli "Xotin qizlarni qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyat hayotidagi faol ishtirokini ta'minlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

² Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T.: 2005. –B.74-92. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.: 2005. –B.314-318. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. Jismoniy tarbiya. Darslik. B.: 2020. – B.192-204.

Mashg'ulot jarayonida berilayotgan yuklamaning hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari, katta yuklamali mashg'ulotlari keng miqyosda rejalashtirib boriladi. Bu jismoniy tayyorgarlik jarayonini tuzilishi va shakllanishini ta'minlaydi va o'z navbatida mashg'ulotdagi mashqlar tartibi o'zgarib borishiga va ularni takkorlanish soni keskin oshib borishiga sabab bo'ladi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan anketa so'rovnomasiga IIV akademiyasining 1-bosqich (99 nafar), 2-bosqich (93 nafar) va 3-bosqich (76 nafar) jami 268 nafar kursant qizlari jalb qilindi, so'rovnoma savollariga kursant qizlarning javoblari (qulaylik maqsadida javoblar yuqori, o'rtacha va past darajalar singari belgilangan) umumlashirildi va quyidagi 3.1- jadvalda keltirildi.

IIV Akademiyasi kursant qizlarining anketa savollariga javoblari

Savol t.r.	Savolning mazmuni	Javob variantlari (soni / %)		
		yuqori	O'rtacha	Past
1.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sportga munosabatingizni bildiring.	135 / 50,37	90 / 33,58	43 / 16,04
2.	sport razryadiga va unvoniga ega bo'lgan kursant qizlarga munosabatingiz	104 / 38,81	95 / 35,45	69 / 25,75
3.	Hayot va faoliyatingizda JT va sportning ahamiyatini qanday baholaysiz	138 / 51,49	85 / 31,72	45 / 16,79
4.	Qonunbuzarlarni qo'lga olishda sportning (JTning) ahamiyati	115 / 42,91	80 / 29,85	73 / 27,24
5.	Sog'lom turmush tarzi tartib qoidalarini qay darajada bilasiz	106 / 39,55	74 / 27,61	88 / 32,84
6.	Sog'lom turmush tarzi tartib qoidalariga qay darajada rioya qilasiz	94 / 35,07	89 / 33,21	85 / 31,72
7.	IIV Akademiyasi kursant qizlari jismoniy tarbiya darslari tizimi talablarini qanday baholaysiz	86 / 32,09	113 / 42,16	69 / 25,75
8.	IIV Akademiyasi kursant qizlarining jismoniy tarbiya darslari tizimida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish darajasini baholang	66 / 24,63	92 / 34,33	110 / 41,04
9.	IIV Akademiyasi kursant qizlari jismoniy tarbiya darslari tizimi bo'yicha keyinchalik zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha yetarlicha bilim, malaka va ko'nikmalarni egallash imkoniyatlarini baholang	63 / 23,51	96 / 35,82	109 / 40,67
10.	zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha uslubiy adabiyot manbalari mavjudlik darajasi	61 / 22,76	94 / 35,07	113 / 42,16
11.	IIV Akademiyasi qoshidagi sport to'garaklari faoliyatini baholang	69 / 25,75	95 / 35,45	104 / 38,81
12.	IIOlari xodimlari kelgusi faoliyatida axborot texnologiyalarini ahamiyati qanday bo'lishini baholang	141 / 52,61	61 / 22,76	66 / 24,63

Shunday qilib, so'rovnomada ishtirok etgan respondent-kursant qizlarning aksariyat ko'pchiligi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishlari yuqoriligini, sport razryadiga va unvoniga ega bo'lgan kursant qizlarga havas qilishlari va ularga intilishlarini, kelgusi mehnat faoliyatida jismoniy tarbiya va sport yuqori ahamiyatga ega ekanligi va hatto qonunbuzarlarni qo'lga olishda sportning va jismoniy tayyorgarlik darajasining ahamiyati yuqoriligini e'tirof etishgan. Tabiiyki, respondent-kursant qizlarning orasida zikr etilgan masalalar bo'yicha, nisbatan oz miqdorda bo'lsa-da, salbiy fikr bildirganlar ham uchrab turadi.

Natijalar. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhiga mansub IIV Akademiyasi (Huquqbuzarliklar oldini olish profilaktikasi yo'nalishida tahsil olayotgan) kursant qizlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadlari yo'lida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashirish va tahlil qilish hamda shaxsiy amaliy tajriba ma'lumotlarimiz asosida tanlab olingan jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha qayd qilingan natijalar, ularning olingan natijalar

asosida umumqabul qilingan tushuncha va formulalar bo'yicha hisoblab topilgan asosiy statistik xarakteristikalaridan o'rtacha kvadratik yoki standart og'ish va variatsiya koeffitsiyenti ko'rsatkichlarining son qiymatlarini tahlili har ikkala guruhlardagi standart og'ishlar qiymatlari bir-birlariga o'zaro juda yaqinligini hamda ikkala guruhlardagi variatsiya koeffitsiyenti kattaliklari gradatsiyaning qoniqarli bo'limining ijobiy qismida joylashganligini aniqlash imkonini berdi.

Quyidagi 1-jadvalda nazorat va tajriba guruhlariga mansub IIV Akademiyasi (Huquqbuzarliklar oldini olish profilaktikasi yo'nalishida tahsil olayotgan) kursant qizlarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari asosida hisoblangan asosiy statistik xarakteristikalari, har bir test natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut va nisbiy farqlari hamda absolyut farqlarni Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash, belgilangan erkinlik darajasi soni va ahamiyatlilik darajalariga ko'ra aniqlangan statistik ishonchlilik baholari bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

1-jadval

Nazorat (n=20) va tajriba (n=20) guruhlariga mansub IIV Akademiyasi (Huquqbuzarliklar oldini olish profilaktikasi yo'nalishida tahsil olayotgan) kursant qizlarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari statistik xarakteristikalarini solishtirish

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar	Tajriba boshida qayd etilgan natijalar							
	Guruh	\bar{X}	σ	V, %	Abso lyut	Nisbiy %	t	p
1-test	NG	17,96	2,26	12,59	0,26	1,48	0,37	>0,7
	TG	17,69	2,29	12,95				
2-test	NG	1,98	0,29	14,63	0,02	1,11	0,24	>0,8
	TG	1,96	0,29	14,95				
3-test	NG	46,51	5,38	11,57	0,63	1,35	0,37	>0,7
	TG	45,88	5,49	11,97				
4-test	NG	5,22	0,71	13,61	0,08	1,50	0,35	>0,7
	TG	5,14	0,72	13,97				
5-test	NG	22,60	3,52	15,58	0,45	1,99	0,40	>0,6
	TG	22,15	3,54	15,98				
O'rtacha nisbiy farq						1,49		

Pedagogik tajriba davomida mazkur guruh kursant qizlarining o'rganilgan beshta jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari testlari

natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut o'sishlarining Student taqsimoti kritik qiymatlari asosida baholangan statistik

ishonchligidan nazorat guruhi uchrasining natijalari bo'yicha qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t = 2,08$ bilan $t = 2,14$ oralig'idagi hamda $P < 0,05$) statistik ishonchli va qolgan ikkitasida qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t = 1,73$ va $t = 1,74$ hamda $P > 0,05$) statistik ishonchsiz ijobiy o'zgarishlar (o'sishlar) kuzatilganiga nisbatan, uchrasining natijalari bo'yicha yuqori ahamiyatlilik darajasida ($t = 4,46$; $t = 4,44$ va $t = 4,48$ oralig'idagi hamda $P < 0,001$) statistik ishonchli va qolgan ikkitasida yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($t = 3,52$ va $t = 3,54$ hamda $P < 0,05$) statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlar (o'sishlar) aniqlandi.

Nazorat va tajriba guruhlariga mansub IIV Akademiyasi (Huquqbuzarliklar oldini olish profilaktikasi yo'nalishida tahsil olayotgan) kursant qizlarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba oxirida qayd etilgan natijalari asosida hisoblangan asosiy statistik xarakteristikalarini, har bir test natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut va nisbiy farqlari hamda absolyut farqlarni Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash, belgilangan erkinlik darajasi soni va ahamiyatlilik darajalariga ko'ra aniqlangan statistik ishonchligi baholari bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan (2-jadval).

2-jadval

Nazorat (n=20) va tajriba (n=20) guruhlariga mansub IIV Akademiyasi (Huquqbuzarliklar oldini olish profilaktikasi yo'nalishida tahsil olayotgan) kursant qizlarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba oxirida qayd etilgan natijalari statistik xarakteristikalarini solishtirish

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar	NG va TG mansub kursant qizlarning tajriba oxirida qayd etilgan natijalarni statistik xarakteristikalarini							
	Guruh	\bar{X}	σ	V, %	Abso lyut	Nisbiy %	t	p
1-test	NG	16,35	1,98	12,11	1,56	9,51	2,61	<0,01
	TG	14,79	1,79	12,10				
2-test	NG	1,78	0,25	14,13	0,19	10,65	2,52	<0,05
	TG	1,59	0,22	14,12				
3-test	NG	43,71	4,87	11,14	3,40	7,79	2,30	<0,05
	TG	40,30	4,48	11,12				
4-test	NG	4,85	0,64	13,13	0,44	9,02	2,27	<0,05
	TG	4,40	0,57	13,11				
5-test	NG	25,20	3,81	15,12	2,45	9,72	1,93	>0,05
	TG	27,65	4,19	15,15				
O'rtacha nisbiy farq						9,34		

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlariga mansub IIV Akademiyasi (Huquqbuzarliklar oldini olish profilaktikasi yo'nalishida tahsil olayotgan) kursant qizlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash testlari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqlari 0,20 bilan 2,65 (nazorat guruhi) mos 0,02 bilan 0,63 qiymatlar intervalida tebranishiga nisbatan 0,18 va 2,02 birlikka ortiq miqdorda yaxshilangan va ularning o'rganilgan beshta test bo'yicha o'rtachasi 1,68 ni (nazorat guruhi) mos 0,29 ko'rsatkichdan 1,39 birlikka ortiq oshgan, nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan nisbiy farqlari 7,79 % bilan 11,35 % oralig'ida (nazorat guruhi) mos 1,11 % bilan 1,99 % intervali oralig'iga nisbatan 6,68 va 9,96 % ga katta tebranishi, ularning o'rganilgan beshta test bo'yicha o'rtachasi 9,84 % ni (nazorat guruhi) mos 1,49 % ko'rsatkichdan 8,35 % ga ko'p yaxshilangan tashkil qilganligini aniqlash imkonini berdi.

Muhokama. Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi kursant qizlarining o'rganilgan beshta jismoniy tayyorgarlik testlari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut o'sishi 3,01 s.ni (NGdagi mos 1,52 s. ko'rsatkichga nisbatan 1,49 s. ga ko'proq yaxshilangan), ularning nisbiy o'sishi esa 17,26 % ni (NGdagi mos 8,72 % ko'rsatkichga nisbatan 8,54 % ga yoki 1,978 martaga ko'proq oshgan) tashkil qilganligi, shuningdek, ushbu beshta jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari testlari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut o'sishlarining Student taqsimoti kritik qiymatlari asosida baholangan statistik ishonchligidan nazorat guruhi uchrasining natijalari bo'yicha qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t = 2,24$ bilan $t = 2,40$ oralig'idagi hamda $P < 0,05$) statistik ishonchli va qolgan ikkitasida qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t = 1,73$ va $t = 1,74$ hamda $P > 0,05$) statistik ishonchsiz ijobiy o'zgarishlar (o'sishlar) kuzatilganiga nisbatan,

uchrasining natijalari bo'yicha yuqori ahamiyatlilik darajasida ($t = 4,46$; $t = 4,44$ va $t = 4,48$ oralig'idagi hamda $P < 0,001$) statistik ishonchli va qolgan ikkitasida yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($t = 3,52$ va $t = 3,54$ hamda $P < 0,05$) statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlar (o'sishlar) kuzatilganligi faktlari nazorat guruhi kursant qizlari mashg'ulotlarida amaldagi dasturga mos holda qo'llangan vosita va usullarga nisbatan tajriba guruhi kursant qizlari mashg'ulotlarida foydalanilgan krossfit maxsus harakatlarining samaradorligini isbotlab turibdi.

Xulosa. Ilmiy maqola bo'yicha mavzuga oid to'plangan adabiyot manbalarini o'rganish, olib borilgan kuzatuv, o'tkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik

tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1. Tadqiqotlar natijasida mahalliy va xorijiy adabiyotlar tahlilini o'rganish orqali shu narsalar ma'lum bo'ldiki, hozirgi kunda aynan huquqni muhofaza qiluvchi organlarda xizmat o'tayotgan xodimlar va kursant qizlar sportning funksional ko'pkurash (krossfit) mazmun-mohiyatini va unga doir mashqlarni bundan tashqari aynan ushbu sport turi bilan shug'ullanish orqali kursant qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasida yetarlicha darajada ilmiy jihatdan o'rganilmaganligi aniqlandi.

2. Biz, tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajalari aynan funksional ko'pkurash (krossfit) vosita va usullari orqali takomillashganligi aniqlandi.

3. Tadqiqotga jalb etilgan kursant qizlar ishtirokida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar o'z navbatida ulardan olingan natijalar asosida aniqlangan xulosalar kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan bir yillik mashqlar majmuasi asosida tizimlashtirilgan dasturni mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq qilingandan so'ng kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik natijalari yaxshilanganligi aniqlandi.

4. Biz, tomonimizdan ishlab chiqilgan, aynan 5 ta test natijalarini yaxshilashga bundan tashqari jismoniy tayyorgarligini ijobiy tomonga o'zgarishiga ta'sir ko'rsatgan 4 ta funksional ko'pkurash (krossfit) mashqlari kursant qizlarning nafaqat sinov me'yorlarini yaxshilashga balki jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga ham xizmat qildi.

5. Tadqiqot davomida nazorat guruhi uchrasining natijalari bo'yicha qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t = 2,24$ bilan $t = 2,40$ oralig'idagi hamda $P < 0,05$) statistik ishonchli va qolgan ikkitasida qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t = 1,73$ va $t = 1,74$ hamda $P > 0,05$) statistik ishonchsiz ijobiy o'zgarishlar (o'sishlar) kuzatilganiga nisbatan, uchrasining natijalari bo'yicha yuqori ahamiyatlilik darajasida ($t = 4,46$; $t = 4,44$ va $t = 4,48$ oralig'idagi hamda $P < 0,001$) statistik ishonchli va qolgan ikkitasida yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($t = 3,52$ va $t = 3,54$ hamda $P < 0,05$) statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlar (o'sishlar) kuzatilganligi faktlari nazorat guruhi kursant qizlari mashg'ulotlarida amaldagi dasturga mos holda qo'llangan vosita va usullarga nisbatan tajriba guruhi kursant qizlari mashg'ulotlarida foydalanilgan krossfit maxsus harakatlarining samaradorligini isbotlab turibdi.

Amaliy tavsiyalar. Kursant qizlarning xizmat vazifalarini bajarish imkoniyatlarini kengaytirishda sport turlari bo'yicha olingan jismoniy tayyorgarlik darajalarini optimallashtirishga qaratilgan uslublarni o'quv-mashg'ulotlarda qo'llash orqali samaradorligini oshirish vositalarini tajribada va amaliyotda tekshirish quyidagi aniq amaliy tavsiyalarni shakllantirish imkonini beradi.

1. Ilmiy izlanishlar davomida ilmiy tadqiqotchilar tomonidan qo'llanilgan uslublarning natijalari kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini takomillashishiga va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish muammosi va turli toifadagi sportchilar tryenirovkasini rejalashtirish uchun hamda jismoniy tayyorgarlik darajalarini takomillashirish borasida samarali vosita hisoblanadi.

2. Kursant qizlarga jismoniy tayyorgarlik darajalarini takomillashirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida funksional ko'pkurash (krossfit) sport turining amaliyotidagi mashg'ulot jarayonlaridagi texnik va taktik harakatlar kompleksidan umumiy reja asosida foydalanish kursant qizlarning ish qobiliyati va chidamkorliklik sifat darajasini takomillashirish imkoniyatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-martdagi PQ-5020-sonli "Xotin qizlarni qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyat hayotidagi faol ishtirokini ta'minlash tizimini yanada takomillashirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

2. Salamov R.S. (2005). Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. (T.: -B.74-92.)

3. Kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda, biz tomondan tavsiya etilgan funksional ko'pkurash (krossfit) maxsus mashqlar majmuasini mashg'ulot jarayonlariga joriy qilinishi, kursant qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon qilish bo'yicha aniq ma'lumot olish imkonini beradi.

4. Kursant qizlarni jismoniy tayyorlash jarayonini uyug'unlashtirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida funksional ko'pkurash (krossfit) vositalaridan foydalanish majmualarini yaratish, kursant qizlarning kursant qizlarni jismoniy tayyorgarligini takomillashirish imkoniyatlarini beradi.

5. Kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda, biz tomondan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy qilinishi, kursant qizlarning umumiy va maxsus jismoniy sifat tayyorgarlik imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilishi bo'yicha aniq ma'lumot olish imkonini beradi.

3. Kerimov F.A. (2005). Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. (T.: -B.314-318.)

4. Abdullaev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. (2020). Jismoniy tarbiya. Darslik. (B.: -B.192-204.)

5. Martin C. (2014). The CrossFit that takes the concept literally. Christian Today. Retrieved (June 9, 53 p.)