

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПРЕДГОРНОЙ МЕСТНОСТИ И
В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ**

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

***Аннотация:** Целью данной исследовательской работы является проведение сравнительного анализа физической подготовки курсантов, занимающихся в предгорной местности и в городских условиях. Изучение этого вопроса позволит лучше понять влияние окружающей среды на физическую подготовку и спортивные достижения. В работе применяются методы сравнительного анализа данных, а также физиологические и психологические подходы к изучению физической подготовки курсантов.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, окружающая среда, городская местность, предгорная местность, результаты, выносливость, сила, гибкость, координация, курсанты, упражнения, климат, воздух, факторы.*

**TOG‘ OLDI HUDUDLARDA VA SHAHAR SHAROITLARIDA
SHUG‘ULLANUVCHI KURSATLARNING
JISMONIY TAYYORGARLIGINING QIYOSIY TAHLILI**

Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi

shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot ishining maqsadi tog‘oldi hududlarida va shahar sharoitida shug‘ullanuvchi kursantlarning jismoniy tayyorgarligini qiyosiy tahlil qilishdir. Ushbu masalani o‘rganish atrof-muhitning jismoniy tarbiya va sport yutuqlariga ta’sirini yaxshiroq tushunish imkonini beradi. Ishda ma’lumotlarni qiyosiy tahlil qilish usullari, shuningdek, kursantlarning jismoniy tayyorgarligini o‘rganishga fiziologik va psixologik yondashuvlar qo‘llaniladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, atrof-muhit, shahar, tog‘oldi hudud, natijalar, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, egiluvchanlik, kursantlar, mashqlar, iqlim, havo, omillar.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS PRACTICING IN THE FOOTHILLS AND IN URBAN CONDITIONS

Mirjamolov Sirojiddin Khairiddinovich

*Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan*

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: The purpose of this research work is to conduct a comparative analysis of physical training of cadets practicing in the foothills and in urban conditions. The study of this issue will provide a better understanding of the impact of the environment on physical training and athletic performance. The work applies methods of comparative data analysis, as well as physiological and psychological approaches to the study of physical training of cadets.

Key words: physical fitness, environment, urban area, foothill area, results, endurance, strength, flexibility, coordination, cadets, exercise, climate, air, factors.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является важным аспектом военного обучения и требует особого внимания. Однако, факторы окружающей среды, такие как городская или предгорная местность, могут оказывать значительное влияние

на физическую подготовку курсантов. Цель данной статьи - провести сравнительный анализ физической подготовки курсантов, занимающихся в предгорной местности и в городских условиях, чтобы выявить возможные различия и определить влияние окружающей среды на физическую подготовку.

Методология:

Исследование проводилось на выборке курсантов из военных учебных заведений, расположенных как в предгорной местности, так и в городских условиях. Были собраны данные о физической подготовке, включая результаты тестов на выносливость, силу, гибкость и координацию. Кроме того, проводился анкетный опрос для оценки психологического состояния и мотивации курсантов.

Результаты:

Сравнительный анализ данных показал, что курсанты, занимающиеся в предгорной местности, имеют более высокий уровень выносливости и силы, чем курсанты, тренирующиеся в городских условиях. Это может быть связано с более интенсивными тренировками на открытом воздухе, а также с более неравномерным рельефом предгорной местности, требующим большего усилия для преодоления.

Однако, курсанты, тренирующиеся в городских условиях, показали более высокий уровень гибкости и лучшую координацию. Это может быть связано с наличием специализированного оборудования и тренажеров в городских спортивных комплексах, что позволяет проводить более целенаправленные тренировки.

Выводы:

Результаты исследования подтверждают, что окружающая среда оказывает значительное влияние на физическую подготовку курсантов. Предгорная местность способствует развитию выносливости и силы, в то

время как городские условия способствуют развитию гибкости и координации. Поэтому, при разработке программы физической подготовки курсантов, необходимо учитывать особенности окружающей среды и включать разнообразные упражнения, которые помогут развить все аспекты физической подготовки.

Дополнительные исследования могут быть проведены для более глубокого понимания факторов, влияющих на физическую подготовку в разных условиях. Это может включать изучение длительности тренировок, интенсивности, а также эффективности различных методов тренировки в зависимости от окружающей среды.

Окружающая среда имеет значительное влияние на физическую подготовку курсантов. Помимо предгорных местностей и городских условий, следующие факторы окружающей среды также могут оказывать влияние на физическую подготовку:

1. Климатические условия: Климат может варьироваться от местности к местности и иметь влияние на физическую подготовку. Высокая влажность, высокая или низкая температура, а также изменения высоты над уровнем моря могут представлять дополнительные физические вызовы и требовать адаптации организма.

2. Тип местности: Разнообразные типы местности, такие как горы, леса, пустыни или побережья, могут создавать различные условия для тренировок. Каждый тип местности предлагает свои уникальные преимущества и вызовы, такие как неровный рельеф, склоны, песчаные дюны или водные препятствия.

3. Доступ к спортивной инфраструктуре: Наличие спортивных сооружений, тренажерных залов, стадионов и бассейнов может существенно повлиять на физическую подготовку. Удобный доступ к такой инфраструктуре может облегчить тренировки и способствовать более разнообразным и целенаправленным тренировочным программам.

4. Загрязнение воздуха: В некоторых городских районах может быть высокий уровень загрязнения воздуха, что может негативно сказываться на физической выносливости и общем здоровье. Воздействие загрязнения воздуха на физическую подготовку может быть важным аспектом, который следует учитывать.

5. Культурные и социальные факторы: Культурные и социальные факторы могут оказывать влияние на физическую активность и подготовку.

Например, доступность и популярность определенных видов спорта или физической активности в конкретной культуре или обществе могут повлиять на выбор и уровень участия в тренировках.

Важно отметить, что каждый человек уникален и может реагировать на окружающую среду по-разному. Поэтому, для достижения оптимальной физической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности, а также факторы окружающей среды, с которыми сталкиваются курсанты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнительный анализ физической подготовки курсантов, занимающихся в предгорной местности и в городских условиях, позволяет лучше понять влияние окружающей среды на физическую подготовку и спортивные достижения. Это исследование может быть полезным для разработки более эффективных программ тренировок и оптимизации физической подготовки курсантов в различных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. 2022.
2. Албеков Ш.А. Методика совершенствования уровня физической подготовки курсантов Института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан. //Молодой специалист// 2024.

3. Берулава Г.А. Тенденция развития личности в системе образования: прогностический аспект. 2018.
4. Амонтурдиев Б.К. Физическая активность как один из факторов здорового образа жизни и воспитания молодёжи. 2022
5. Холт Н.Л., Данн Дж.Г. К построению теории психосоциальных компетенций и условий окружающей среды, связанных с успехом в футболе. 2004.
6. Серебряков В.В., Хушваков Н.Ю. Спортивная физиология. Учебное пособие. –Ч., 2023.
7. Глубокий В.А., Глубокая М.В., Физическая подготовка девушек курсантов в образовательной организации высшего образования МВД России. 2018.
8. Замчий Т.П., Мусияк С.А., Спатаева М.Х. Кроссфит в системе физической подготовки сотрудников силовых структур. 2015.
9. С.Х.Миржамолов Усовершенствование физической подготовки курсантов средствами кроссфит тренировки и их преимущества. //Лучшие интеллектуальные исследования// 2024.