

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI
MALAKA OSHIRISH INSTITUTI**



JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI

**“ICHKI ISHLAR ORGANLARINING BARCHA DARAJADAGI
BO‘LIM BOSHLIQLARI, TUMAN (SHAHAR TARMOQ) ICHKI
ISHLAR ORGANLARI BOSHIG‘INING O‘RINBOSARI
LAVOZIMIGA TAYINLASH UCHUN MALAKA OSHIRISH O‘QUV
KURSNING
JISMONIY TAYYORGARLIK MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

TOSHKENT – 2023

Mazkur o‘quv-uslubiy majmua “Ichki ishlar organlari barcha darajadagi bo‘lim boshliqlari, tuman (shahar tarmoq) ichki ishlar organlari boshlig‘ining o‘rinbosari lavozimiga tayinlash uchun malaka oshirish kurslari” o‘quv dasturiga asosan ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

J-11 O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi **leytenant M.T.Jo‘raboyev**

Taqrizchilar:

O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli boshlig‘i **polkovnik A.Sh.Usmanov**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori p.f.d. dotsenti
M.X.Mirjamolov

O‘quv-metodik majmua jismoniy tayyorgarlik moduli bo‘yicha yengil atletikaning qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, qo‘l jangi, sovuq qurol va o‘qotar qurol bilan hujum qilganda himoyalalanish harakati va usullarini amaliy bajarishga oid ko‘nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni tashkillashtirish va o‘tkazish tartibini o‘z ichiga oladi.

O‘quv-uslubiy majmua Malaka oshirish instituti Ilmiy kengashining 2023-yil “___” _____dagi “___”- sonli yig‘ilish muhokamasidan o‘tkazilgan va ma’qullangan.

UDK 7967012.68(575.1)
BBK75.15

© O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti 2023

MUNDARIJA

Kirish.....	5
Modul bo'yicha darslar taqsimoti.....	7
3.1-mavzu amaliy. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish texnikasi.....	8
3.2-mavzu amaliy. Uzoq masofalarga yugurish texnikasi.....	19
3.3-mavzu amaliy. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş, qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.....	24
3.4-mavzu amaliy. Ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish.....	28
3.5-mavzu amaliy. Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.....	31
3.6-mavzu amaliy. O'qotar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.....	34
Xulosa.....	37
Glossariy.....	38
Mavzular yuzasidan amaliy savollar.....	39
Adabiyotlar.....	40
Elektron ta'lim resurslari.....	40

KIRISH

“Vatan taqdirini yoshlar tarbiyasi hal qiladi”

SH.M.Mirziyoyev

Bugungi kunda mamlakatimizda barcha islohotlarning mazmuni inson omilini rivojlantirishga qaratilmoqda. Chunki inson barcha boyliklarni asrovchi, yaratuvchi hamda takomillashtiruvchi hisoblanadi. Shuning uchun ham insonni har tomonlama rivojlantirish, uning imkoniyatlarini kengaytirish, shart-sharoitlar yaratish ko‘zlangan maqsadga erishishning garovi bo‘lib qolmoqda.

Ma'lumki, Ichki ishlar organlari xodimlarining professional kasb faoliyatini sport, ayniqsa jangovar va jismoniy tayyorgarliksiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Soha xodimlarining nafaqat ma'naviy-ma'rifiy bilimlari, balki jangovar shayliklarini va jismoniy holatini ham zamon talablari darajasida oshirib borish jamiyatda turli huquqbuzarliklar va jinoyatlarning oldini olishga, jamoat tartibini saqlashga, eng muhimi, yurt osoyishtaligiga xizmat qiladi.

Ushbu to‘plam ana shu maqsadda tayyorlanib, unda huquq tartibot organlari xodimlari tomonidan huquqbuzarliklarning oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashishda qo‘llanadigan qo‘l yangi usullari batafsil yoritilgan. Jumladan, xizmat faoliyatidagi asosiy jangovar va shaxsiy himoyalalanish qoidalari, jinoyatchilar va huquqbuzarlarni qo‘lga olish, ta'qib qilish, qurolsizlantirish, tashqi ko‘zdan kechirishda qo‘llanadigan usul va vositalar ko‘rgazmali tarzda ifodalangan.

Ichki ishlar organlari faoliyatini ham har bir soha bo‘yicha dunyodagi yetakchi mutaxassislarining ilmiy tadqiqotlariga asoslangan holda, yanada takomillashtirish bugungi kundagi eng dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Xalqaro maydonda avj olgan milliy mojarolar, terrorizm, uyushgan jinoyatchilik, diniy ekstremizm kabi tahdidlarga qarshi kurashishda va fuqarolarning xavfsizligini ta'minlashda Ichki ishlar organlari xodimlari eng asosiy tayanchlardan biri hisoblanadi. Inson va fuqaroning huquqlari va erkinliklarini himoya qilishda Ichki ishlar organlari xodimlarining tutgan o‘rni katta ahamiyatga ega bo‘lib, ular yurtimizda turli esktrmistik guruhlar tomonidan sodir etilgan jinoyatlarni bartaraf etish uchun birinchilar qatorida safarbar qilinadilar. Bu esa, o‘z navbatida, Ichki ishlar oraganlari xodimlariga katta mas’uliyat yuklaydi va shu sababli ularni sport sohasining nazariy asoslari to‘g‘risida tasavvurga va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishlarini taqozo etadi.

Jismoniy tayyorgarlik modulining maqsadi:

Tinglovchilarda “Jismoniy tayyorgarlik” tushunchasi va uning ahamiyati, huquqiy asoslari, jismoniy tayyorgarlikning elementlari, turlari va vazifalari, ichki ishlar organlarida jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtiruvchi va olib boruvchi maxsus bo‘linmalar faoliyati, sport zallarning jihozlanishi, xodimning jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanish borasidagi vazifalari to‘g‘risidagi bilim va ko‘nikmalarini shakllantirish.

Jismoniy tayyorgarlik modulining vazifalari:

tinglovchilarga ichki ishlar organlari faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlikning o‘rni haqidagi tushunchalarni yetkazish;

jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini o‘tkazishga qo‘yiladigan talablar bo‘yicha zarur bilimlarni berish;

tinglovchilarning kasbiy fazilatlariga tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatish.

- **Tinglovchilar quyidagi bilimlarga ega bo‘lishi kerak;**

- qisqa va o‘rta masofalarga yugurishning texnikasini bilish;
- qo‘l jangi usullari, qo‘llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan himoyalaniş texnikasini bilish;
- ushlab va quchoqlab olganda qutulish usullarining texnikasini bilish;
- sovuq va o‘qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalaniş va qurosizlantirish usullari texnikasini bilish;

- **Tinglovchilar quyidagi ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur;**

- qisqa va o‘rta masofalarga yugurish ko‘nikmalarini hosil qilish;
- qo‘l jangi usullari, qo‘llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan himoyalaniş ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
- sovuq va o‘qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalaniş va qurosizlantirish usullari ko‘nikmalariga ega bo‘lish;

- **Tinglovchilar quyidagi malakalarni egallashi lozim.**

- qisqa va o‘rta masofalarga yugurishda belgilangan me’yor talablarini bajarish;
- qo‘l jangi usullari, qo‘llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan himoyalaniş mukammal ko‘rsata bilish;
- ushlab va quchoqlab olganda qutulish usullarini mukammal ko‘rsata bilish;
- sovuq va o‘qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalaniş va qurosizlantirish usullarini mukammal ko‘rsata bilish.

Modul bo'yicha darslar taqsimoti:

T/r	O'qitiladigan modullar nomi.	Jami	O'quv soatlari.				
			Ma'ruza	Seminar	Amaliy mashg'ulot	Mustaqil tayyorgarlik	Nazorat
1.	Jismoniy tayyorgarlik.	12	-	-	12	-	-
3.1	Qisqa va o'rta masofalarga yugurish texnikasi.	2	-	-	2	-	-
3.2	Uzoq masofalarga yugurish texnikasi.	2	-	-	2	-	-
3.3	Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalanish, qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.	2	-	-	2	-	-
3.4	Ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish.	2	-	-	2	-	-
3.5	Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullari.	2	-	-	2	-	-
3.6	O'qotar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullari.	2	-	-	2	-	-

1 - Mavzu: Qisqa masofalarga yugurish. 100 metr masofaga yugurish texnikasi.

AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)

REJA:

1. Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish va startdan chiqish texnikasi.
2. To‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab yugurish va marraga tashlanish texnikasi.
3. Tezkorlik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorlov qismi:

Yurish va yugurish

1000 – 2000 metrgacha, o‘rtacha tezlikda stadion aylanasi bo‘ylab yugurish. Stadion aylanasi bo‘ylab yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Insonning yuragi chap tomonda joylashganligi sababli shu tomon og‘irroq bo‘ladi, soat millariga qarama qarshi tomon yugurishda tanamiz chap tomonga ozgina egiladi va bu o‘z navbatida ustunlikka olib keladi. Bundan tashqari, aksariyat insonning o‘ng qo‘l-oyoq‘i dominant (kuchliroq, uzunroq) bo‘lganligi sababli, soat millariga qarama qarshi harakatlenganda inson o‘z tanasini yaxshiroq boshqarishi hamda tezroq harakatlanishga qodir bo‘ladi, chunki bu yo‘nalishda burilishlarda yugurganda o‘ng oyoq bilan kengroq (kattaroq) qadam tashlanadi.



Stadion aylanasi bo‘ylab yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Yugurish texnikasi

Yugurish texnikasini bilish yaxshi natijalarga erishish, har xil jarohat va og‘riqlardan himoya qilinishiga katta yordam beradi. Quyida yugurish texnikasiga e‘tibor beradigan ayrim jihatlar sanab o‘tilgan.

Jumladan:

- yugurishda boshni tik tutib, old tomonga nigoh tashlab harakat qilish kerak. Pastga yoki yuqoriga qarab yugurishdan imkon qadar saqlangan yaxshi. Bu umurtqani bo'yin qismiga ortiqcha bosim tushishining oldini oladi.

- yugurganda qo'llarni tanaga yaqinroq turib harakatlanishi, qo'llarning 90 darajada egikligi, barmoqlarning esa yarim yopilgan holatda bo'lishi judayam muhim hisoblanadi. Qo'llarning harakati ohista, oyoqlar harakatiga mos bo'lishi kerak.

- oyoqlarning harakati ohista va bir maromda bo'lishi bilan birgalikda, ikki oyoq orasining ochilishiyam taxminan 90 darajani tashkil qilishi kerak.

- oyoq ostini yerga qo'yishda uning erkin va bir maromda harakatlanishiga e'tibor qaratishimiz kerak bo'ladi, sababi ko'pchilik oyog'ini birdaniga qattiq bosadi yoki oyoq ostining faqat bir qismida - uchi yoki tovoniga ortiqcha bosim berib, keyinchalik og'riqlar bilan o'zini qiynab qo'yadi.

Umuman olganda oyoq va qo'llarning ishlatilishi xodimning jismoniy holati va qanday tezlikda yugurishi bilan bog'liq. Yugurishda burun bilan nafas olish tavsiya etiladi. Burun orqali havoni yutib, og'iz bo'shlig'i orqali chiqarish tavsiya qilinadi. Agarda nafas yetishmay qiynalsa, burun hamda og'iz bilan birgalikda bajarsa ham bo'ladi. Burundan nafas olish har xil chang va mikroblarning ichkariga kirishiga to'sqinlik qiladi. Shu bilan birga, burun orqali nafas olish bilan organizmni to'g'ri nafas olish, ya'ni ko'krak bilan nafas olishga moslashtiriladi. Bu esa inson sog'ligiga koni foyda, kasalliklarga shifo bo'lishi mumkin (ko'pchilik odamlar noto'g'ri nafas olishini o'zi bilmaydi). Sovuq havoda nafas olish yo'llarini maxsus sharflar, maskalar bilan yopib yugurish nafas olish a'zolari shamollashining oldini oladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Mashqlar to'rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

1-mashq. Boshni aylantirish mashqi.

Dastlabki holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. Bosh, sanoq bilan 4 marotaba chap tomonga va 4 marotaba o'ng tomonga aylantiriladi. Mashq 4-6 martadan qaytariladi.

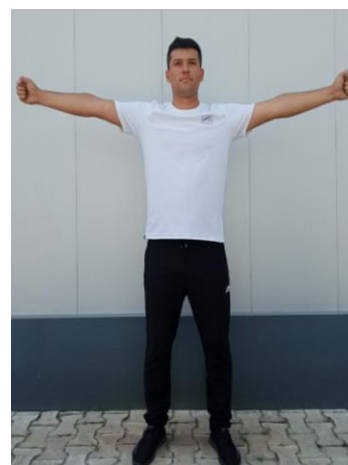
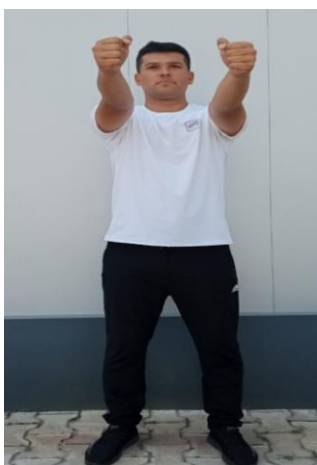
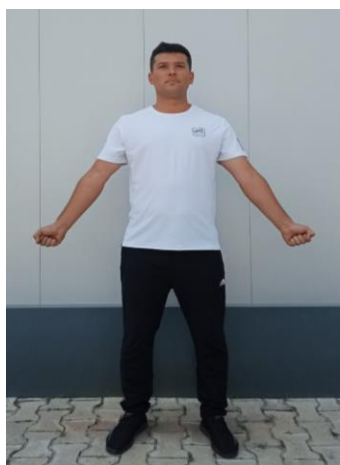
Boshni aylantirish mashqi bo'yin muskullaridagi taranglik va chiranishini kamaytirishga, bo'yin sohasi umurtqa pog'onasining harakatchanligini yaxshilashga qaratilgan.

Boshni aylantirish harakatlarini maksimal, ammo og'riqsiz amplitudada sekin sur'atda bajarish tavsiya etiladi. Agar bosh aylanishi kuzatilsa, mashqni to'xtatish kerak.



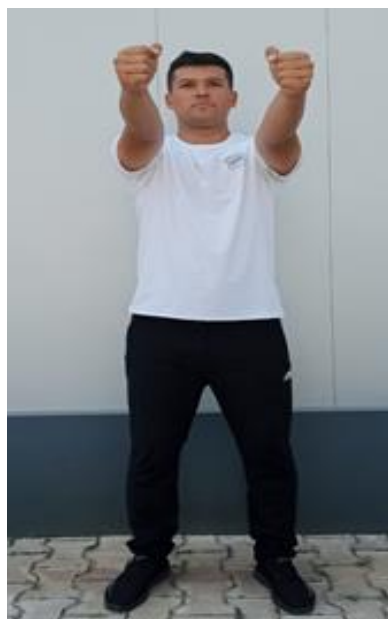
2-mashq. Boshni egish mashqi.

Dastlabki holat. Qo‘llar belda, oyoqlar yelka kengligida. Bosh egishlar sanoq bilan 1-old tomonga, 2-orqaga, 3-o‘ng va 4-chap tomonga amalga oshiriladi.



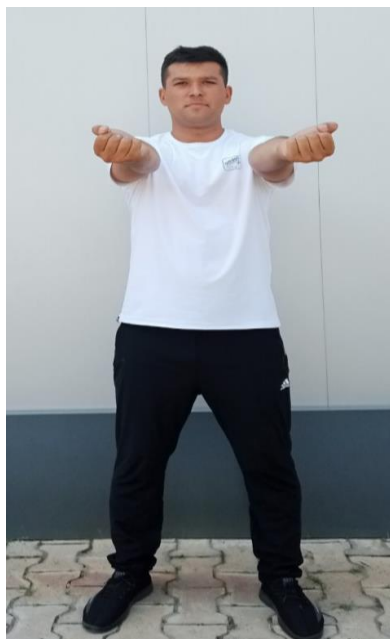
3-mashq. Qo‘llarni aylantirish mashqi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar pastga tushirilgan. Qo‘llar bilan 4 marotaba old tomonga va 4 marotaba orqa tomonga aylanma harakatlar amalga oshiriladi.



4-mashq. Qo'l kaftini aylantirish mashqi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak sohasida to'g'riga ko'tarilgan, musht holatida. 1-4 sanoqqa mushtlarni tashqi tomonga, 1-4 sanoqqa ichki tomonga aylantirish harakatlari bajariladi.



5-mashq. Qo'llarni tirsaklarda bukilgan holda aylantirish mashqi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida tirsakda bukilgan, kaftlar musht holatida. 1-4 sanoqda qo'llarning tirsakkacha bo'lgan qismini tashqi tomonga, 1-4 sanoqqa ichki tomonga aylana harakati amalga oshiriladi.

Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari:



*Oyoq uchini oldinga
ko'tarib yugurish*



*Tovonni ichki va tashqi yon tomonlarga
ko'tarib yugurishlar*



*Tizzalarni baland
ko'tarib yugurish*



*Tovonlarni orqaga
siltab yugurish*



Teppaga sakrab yugurish



Uzunlikka sakrab yugurish

ASOSIY QISM:

1- ўқув саволи. Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish va startdan chiqish texnikasi.

Tinglovchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish. To'g'ri yo'lkada pastki startdan yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish.

Start. Yugurishning boshlanishi – **start.** Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi.

Past startda tinglovchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi. Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirkaklari qo'llaniladi.



Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirkak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirkak esa oldingi tirkakdan boldirlik uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirkakning tayanch satxi 45-50° keyingisining sathi 60-80° bo'ladi. Ayrim tinglovchilar oldingi tirkakni start chizig'idan uzoqlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (cho'zilgan start,) ayrimlari esa orqadagi tirkakni oldindagiga yaqinlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (yaqinlashtirilgan start).

«**Startga**» buyrug'i bilan tinglovchi tirkaklar oldiga o'tadi, engashib qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirkakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa tirkakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jiplashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jiplashib turgan qolgan barmoqlar orasida qayishqoq "arka" hosil bo'ladi, taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavdaga nisbatan to'g'ri qo'yiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shu holatda butun e'tiborni keyingi buyruqqa jalb qilish kerak.



Pastki startda turish holati



Pastki startda “diqqat” buyrug‘i berilgandagi holat.

Pastki startdan chiqish holati.

«**Diqqat!**» buyrug‘i berilgandan keyin tinglovchi oyoqlarini sal to‘g‘irlab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavdasining umumiy og‘irlik markazi (u.o.m.)ni sal yuqorilatib oldinga siljitadi, endi gavdaning og‘irligi ikkala qo‘l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda umumiy og‘irlik markazining yo‘lkadagi proeksiyasi start chizig‘idan 15-20 sm berida bo‘lishi kerak. Oyoq taglari tirkaklarning tayanch sathiga qattiq tiraladi. Gavda to‘g‘ri tutiladi. Tos yelkaga nisbatan sal yuqori ko‘tariladi, oyoq muskullari kuchli bo‘lgan yuguruvchi unchalik yuqori ko‘tarilmasa ham bo‘ladi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirkakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65-100°ga, keyingi tirkakka tiralgan oyoq burchagi esa 100-120° ga tengdir.

Bosh pastga qaragan bo‘lib, tinlovchining “Diqqat!” buyrug‘idan keyingi holati haddan tashqari zo‘riqqan bo‘lmasligi kerak. “Diqqat!” buyrug‘i bilan (“Marsh!”) yugurishni boshlashga beriladigan signal orasidagi vaqt 3 soniyadan oshmasligi zarur.

Tinglovchi o'qituvchining buyrug'ini eshitgach, darhol oldinga intiladi. Bu harakat, qo'llarini oldinlatib yuqoriga tez siltash bilan (bukib) boshlanadi. Bu, oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi.

Start tirgaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda, start tirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppa-to'g'ri cho'zib yuborish, ko'proq foyda beradi. Chunki bunda gavdaning umumiy og'irlik markazining eng pastga tushgan bo'lib depsinish burchagi nihoyatda o'tkir bo'lishi mumkin. Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga va tezkorligiga bog'liq. "Diqqat!" buyrug'idan signal berilgan zahoti yugura ketish uchun tinglovchi "shay" holatda bo'lishi kerak. Startdan chiqish harakatlarining barchasi bir mustahkam malakaga aylangan holdagina shunday bo'lishi mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan tinglovchilarda signaldan keyin startdan chiqishdagi birinchi harakat o'rtasida 0,1 sek. vaqt sarflanadi. Ozroq mashq qilgan tinglovchilarda esa bu vaqt ko'proq bo'ladi. Demak, mashg'ulot jarayonida harakatga keltiruvchi reaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.

Start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish

Start tezlanishi

Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun, odatda, 20-25 metr masofa davom etadigan startdan keyingi yugurish xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi qadamlarning to'g'riligi va shiddati, depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarining tezligiga bog'liq. Birinchi qadam, oldingi tirgaktan depsinayotgan oyoqning to'liq to'g'rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoqning soni, to'g'rilangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish, muskullarning ishlash sharoiti nuqtai nazaridan o'rinsizdir, bundan tashqari, tana ortiqcha yuqoriga ko'tarilib, oldinga siljish qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son gorizontal holgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi.

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

1-vazifa. Har bir tinglovchini yugurish xususiyatlari bilan tanishtirish va yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

Vositalar. To'g'ri yo'lkada pastki startdan chiqib yugurish texnikasini o'rgatish. Eng yaxshi yuguruvchilarning yugurish texnikasini kuzatish. O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar.

1. Qisqa masofaga yugurish to'g'risida tinglovchilarda to'liq tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi yetakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.

2. O'qituvchining yugurish texnikasini kuzatish.

2-ўқув саволи. То'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish va marraga tashlanish texnikasi.

Masofa bo'ylab yugurish

Mazkur masofa uchun, eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, tinglovchining gavdasi sal oldinga engashgan bo'ladi. Qadamlarning uzunligi va chastotasi eng qulay nisbatga keladi. Erishilgan tezlikni saqlab qolish uchun, yugurishning shunday usuli marragacha saqlanadi.

Vositalar

1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish.
2. 40-80 m masofa bo'laklarini turli xil tezlik bilan yugurish.
3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlar:
 - a) gimnastika devorchasi oldida yugurish;
 - b) turgan joyida qo'llar bilan ishlash;
 - v) sonni baland ko'tarib yugurish;
 - g) bedana qadam bilan yugurish;
 - d) tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.
4. Tezlashish va ritmni oshirib borish bilan yugurish.
5. 40-60 m masofa bo'laklarida maksimal tezlikka nisbatan 80% tezlik bilan yugurish.
6. 40-60 m butun kuch bilan yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

Barcha yugurish mashqlari va tezlanishlarni zo'riqishsiz, erkin bajarish lozim. Takrorlash soni jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar:

1. Bosh orqaga tashlangan.
2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebranadi qo'llar tanaga ko'ndalang holda harakat qiladi.
3. Tananing yuqori qismi haddan tashqari oldinga egilgan.
4. Oyoqning tovondan qo'yilishi.
5. Oyoqlar yerga tekis qo'yilmaydi va keng o'tirish.
6. Oyoq uchlari tashqariga burilgan.
7. Oyoq panjasi yoki orqaga, yoki tizza bo'g'imi darajasiga qo'yilgan.
8. Oyoq panjasining faol egiluvchan harakati yo'q.
9. Yelkalar ko'tarilgan, qo'llar qisilib qolgan.
10. Depsinish oldinga emas, yuqoriga qaratilgan.



Masofa bo‘ylab yugurish

Marraga tashlanish

Masofa bo‘ylab yugurish yuguruvchining marra chizig‘iga, ya’ni marra chizig‘idan o‘tadigan xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugaydi. Tezroq teginish uchun oxirgi pog‘onadagi yuguruvchilar qo‘llarini orqaga tortgan holda gavnani oldinga keskin burish lozim bo‘ladi.

Vositalar

1. Yurishda qo‘llarni orqaga uzatgan holda oldinga egilish (2-6 marta).
2. Sekin va tez yugurishda qo‘llarni orqaga uzatgan holda lenta (marra chizig‘i) ga qarab oldinga egilish (6-10 marta).
3. Individual va guruh bo‘lib sekin va tez yugurishda yelkani burib lenta (marra chizig‘i) tomonga oldinga egilish (8-12 marta).

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar

Lentaga tashlanish bilan marrani kesib o‘tishga o‘rgata turib, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolish uchun zarur bo‘lgan irodaviy sa’y-harakatlarni namoyish eta olish ko‘nikmasini tarbiyalash lozim. Shuningdek, yuguruvchilarni yugurishni marra chizig‘i yonida emas, balki undan o‘tib yakunlashga o‘rgatish zarur. Muvaffaqiyatli o‘rgatish uchun mashqlarni juft-juft bo‘lib, kuchlari har xil bo‘lgan yuguruvchilarni tanlab olib yoki “fora” berishni (yon berishli start) qo‘llagan holda o‘tkazish kerak.



Marraga tashlanish

3- ўқув саволи. Tezkorlik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar

Qisqa masofalarga yugurganda tezkorlik muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Tezkorlik – muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish inson qobiliyatidir. Tezkorlikni namoyon bo‘lishining asosiy omillari quyidagilar:

A. harakatlantiruvchi ta’sirning yashirin davri (reaksiya);

B. ayrim harakatning tezligi;

V. harakatlar chastotasi.

Tezlikning bu shakllari ro‘y berishi biri ikkinchisiga bog‘liq emas. Eng muhim ahamiyatliligi harakatning yaxlit tezligiga ega. Biroq u nafaqat tezlikning rivojlanishi darajasiga bog‘liq. Masalan: yugurishda qadamlarning uzunligidan, itarilish kuchidan va boshqa omillar. Insonning tezlik qobiliyati o‘ziga xos koordinatsion harakatlarga mansub bo‘ladi. Tezkorlikni aniqlash uchun eng qulay modeli yugurishdir. Uni bajarish vaqtida barcha uchta komponenti namoyon bo‘ladi.

Tezkorlikni rivojlantirish quyidagi mashqlar orqali amalga oshiriladi:

1. Turli xil qisqa masofalarga makkisimon yugurish (4x10, 10x10 metr). 3-5 marotaba bajariladi.



Makkisimon yugurish



2. Zinalardan yuqoriga qarab yugurib chiqish va tushishlar. Har bir zina bosib, bitta zina tashlab yugurishlar. (1-2 marotaba bajariladi).

3. Zinalardan bir oyoqda, ikkala oyoqda juft holatda sakrab chiqishlar va tushishlar. (1-2 marotaba bajariladi).

Tinglovchilarni baholash.

Tinglovchilarni o'tgan mashg'ulot bo'yicha o'tilgan mashq va usullar bo'yicha amaliy ravishda o'zlashtirganlik darajasini tekshirib baholash.

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. Pastki startdan chiqishni, to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishni va marra chizig'iga tashlanishni takrorlash.

2. Arg'imchoq (skakalka)da sakrash (3x100).

2 - Mavzu: O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi

AMALIY MASHG'ULOT (2 soat)

REJA:

1. O'rta va uzoq masofaga yugurishda yuqori startdan chiqish, masofa bo'ylab va burilishlarda yugurish texnikasini o'rgatish.

2. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi.

Yurish va yugurish

1000 – 2000 metrgacha, o'rtacha tezlikda stadion aylanasi bo'ylab yugurish.

Stadion aylanasi bo'ylab yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Juftliklarga bo'lingan holda amalga oshiriladi.

1-mashq. Dastlabki holat (d.h.) – oyoqlar yelka kengligida, bir biriga yuzlangan va bir qadam oraliq masofani saqlagan holda o'ng qo'llar oldinda, chap qo'llar qulf holatda. Biri biriga qarshilik ko'rsatgan holda qo'llarni ketma-ketlikda bukish va yozish. (12-16 marotaba bajariladi);



2-mashq. D.h. - oyoqlar yelka kengligida, bir biriga yuzlangan holda jiplashib turish, qo'llar yon tomonga cho'zilgan, qulf holatda. Bajarilish usullari: birinchi raqamli tinglovchi qo'llarni pastga tushirib yonga ko'taradi, ikkinchi raqamli tinglovchi qarshilik ko'rsatadi; shuning o'zi, qo'llarni yuqoriga ko'tarib va yon tomonga tushurib; ikkinchi raqamli tinglovchi sherigining qo'llarini pastga tushirib yon tomonga ko'taradi, birinchi raqamli tinglovchi qarshilik ko'rsatadi. (12-16 marotaba bajariladi);



3-mashq. d.h - oyoqlar yelka kengligida, bir biriga orqa o'girib jiplashib turish, tirsaklar tagidan ushlagan holda. Birinchi raqamli tinglovchi sherigini yuqoriga belida ko'targan holda old tomonga egilishni amalga oshiradi, bu vaqtda sherigi erkin holatda orqaga kerishishni amalga oshiradi, so'ng to'g'rilanib sherigini dastlabki holatga qaytaradi. Egilish gorizontal holatdan past darajada bo'lmasligi, belda yotgan tinglovchi esa bosh tomonidan aylanib ketmasligi uchun oyoqlarini ko'tarmasligi kerak. (8-12 marotaba bajariladi);



Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari:

- 1) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish (2*15-20 metr);
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish (2*15-20 metr);
- 3) uzunlikka sakrab yugurish (2*15-20 metr);
- 4) balandlikka sakrab yugurish (2*15-20 metr);
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish (2*15-20 metr);
- 6) to‘g‘ri (tekki, bukmasdan) oyoqlarda yugurish (2*15-20 metr);
- 7) orqa o‘girib yugurish (2*15-20 metr);
- 8) joyidan tezlik bilan yugurish(2*15-20 metr).

Har bir mashq 2 martadan 15-20 metrgacha masofada bajariladi

ASOSIY QISM:

1- O‘rta va uzoq masofaga yugurishda yuqori startdan chiqish, masofa bo‘ylab va burilishlarda yugurish texnikasini o‘rgatish.

O‘rta va uzoq masofaga yugurish asosan yuqori stardan chiqish bilan amalga oshiriladi.

Yuqori start texnikasi va start tezligini o‘rgatish.

Vositalar

O‘rta va uzoq masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya’ni yuqori start holatini ko‘rsatib berish. “Start” va “Marsh” komandalarini bajarishni 20-40 m masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so‘ng masofani inersiya, ya’ni o‘z kuchi bilan 40-50 m erkin bosib o‘tishga o‘rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.



Yuqori startdan chiqish

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

Yuqori startdan chiqishni har xil holatdan tinglovchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida "Start"ga komandasini bajarish va "Marsh" komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15-20 m gacha tinglovchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar

Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish. To'g'ri yugurish yo'lkasidan burilish yo'lkasiga o'tish va aksincha burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishni o'rgatish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doirani radiusini kichraytirib 10-20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir



Burilishlarda yugurish texnikasi

Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish chidamliligidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish "yiqilish darajada" yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashganida, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan muskullar doim tarang bo'ladi. Gavda engashmaganda esa, depsinish uchun sharoit biroz yomonlashsa ham tizza bo'g'ini bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qo'lay sharoit tug'iladi.

Marraga tashlanish

Masofa bo'ylab yugurish yuguruvchining marra chizig'iga, ya'ni marra chizig'idan o'tadigan xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugaydi. Tezroq teginish uchun oxirgi pog'onadagi yuguruvchilar qo'llarini orqaga tortgan holda gavdani oldinga keskin burish lozim bo'ladi.

2- Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Chidamlilikni oshirish uchun har xil turdagi yuklamalar qo'llaniladi:

1. aerobik, yurak va qon tomirlarini mustahkamlash uchun;
2. yuqori tezlik ortib borayotgan intensivlik bilan;
3. aylanma, ya'ni bitta mashq davomida bir xil kompleksning bir necha marta takrorlanishi;
4. mushaklarni kuchaytirish uchun statikada kuch mashqlari.

1-mashq. Yugurish va joyida sakrash. Har biri 30 soniya davomida navbatma-navbat bajariladigan ikkita mashq bloki. Birinchi, tizzalarni iloji boricha baland ko'tarib, joyida yugurish. Ikkinchi dumbaga tegmoqchi bo'lgandek, oyoqlarni orqaga va yuqoriga siltab joyida yugurish. (30 soniya davomida 2 marotabadan bajariladi, 30 soniya tanaffus)

2-mashq. Oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llar tana bo'ylab yonga tushirilgan. Yuqoriga sakrab, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi va qo'llar bosh yuqorisiga ko'tarilib kaftlar birlashadi (qarsak). Dastlabki holatga qaytib, harakat davom ettiriladi. (30 soniya davomida 2 marotabadan bajariladi, 30 soniya tanaffus)

3-mashq. Tik turgan holatdan bir vaqtning o'zida ikkala oyoq bilan yonma-yon sakrash. Bunda sakrab o'tish uchun kerak bo'lgan narsalarni, masalan, to'p yoki shu kabi buyumni yoniga qo'yish orqali vazifani qiyinlashtirish mumkin. Xuddi shu mashqni bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash orqali ham bajarish mumkin. (30 soniya davomida 2 marotabadan bajariladi, 30 soniya tanaffus)

4-mashq. Oyoqlar yelka kengligida. O'tirib turib yuqoriga sakrash amalga oshiriladi (oyoqlar birlashtiriladi), keyingi sakrash bilan, oyoqlarni bir-biridan ajratgan holda yarim o'tirish holatiga qaytiladi. (30 soniya davomida 2 marotabadan bajariladi, 30 soniya tanaffus)

Tinglovchilarni baholash.

Tinglovchilarni o'tgan mashg'ulot bo'yicha o'tilgan mashq va usullar bo'yicha amaliy ravishda o'zlashtirganlik darajasini tekshirib baholash.

Mustaqil bajarish uchun topshiriq:

1. Yuqori startdan chiqish va burilishlarda yugurish texnikasini takrorlash.
2. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

3 - Mavzu: Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalardan himoyalanih, qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.

AMALIY MASHG'ULOT (2 soat)

Reja:

1. Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar texnikasi.
2. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalanih, zarbalar kombinatsiyalari.
3. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorlov qismi:

Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Mashqlar to'rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-12 martadan qaytariladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari guruh tarkibida sport maydonida yoki boshqa ochiq maydonlarda o'tkaziladi. Mashqlar o'qituvchi rahbarligida hisob bilan bir xil bajariladi.

ASOSIY QISM:

1-ўқув саволи. Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar texnikasi.

Quolsiz jangga shaylikda chap tomonlama holat olinadi, chap qo'l engak balandligida ko'tariladi, chap musht orqa tomoni bilan chapga va yuqoriga ko'tarilgan holda oldinda turadi, o'ng musht orqa tomoni pastga va o'ngga qaratilgan holda belning yon tarafida turadi. Jangga o'ng tomonlama shaylik (jangovar holat) ham xuddi shu tariqa tayyorlanadi.

Qurolli jangga shaylikda quolsiz jangga shaylikdagi kabi holat olinadi. Pichoq yuqoridan zarba berish uchun — o'ng qo'l da tig'i pastga qaragan holda (kaft ko'krak balandligida); pastdan zarba berish uchun — tig'i yuqoriga; sanchuvchi zarba uchun — tig'i oldinga qaragan holda (kaft bel balandiligida bo'ladi. Chap qo'l raqib hujumini qaytarish uchun biroz egilgan holda oldinda turadi. Oyoq va gavdaning vaziyati barcha jangovar holatlar (jangga shaylik holatlari)da bir xil.

Harakatlanishlar

Qo'l janglarida harakatlarni to'g'ri bajarish kerakli jangovar holat, hujum yoki himoya uchun dastlabki vaziyatni o'z vaqtida olishda muhim o'rin tutadi. Harakatlar yurib, sakrab va yugurib bajariladi.

Oldinga bir qadam tashlash jangovar holatdan oldinda turgan oyoq bilan tovondan butun oyoq kaftiga bosish orqali, orqaga bir qadam tashlash esa orqada turgan oyoq bilan oyoq uchidan butun kaftiga turish orqali bajariladi. Boshqa oyoq tezda barqaror, barcha yo'nalishlarda harakatlanish uchun qulay jangovar holat saqlanib qoladigan holatga ko'chiriladi.

Sakrash jangovar (frontal yoki yonlama) holatdan uzoqroq turgan oyoq bilan sakrash yo'nalishida har qaysi tomonga gilam (yer)dan keskin itarilish orqali bajariladi. Sakragandan keyin yerga tushish boshqa oyoqqa yoki ikkala oyoqqa bajariladi. Muayyan vaziyatda sakrash ikkala oyoq bilan itarilish orqali bajariladi. Sakrashlar raqibga yaqinlashish yoki undan uzoqlashishning juda samarali usuli hisoblanadi.

To'g'ridan musht bilan zarba berish

Musht bilan to'g'ridan zarba turli holatlardan turib boshga hamda gavgada yaqin va o'rta masofadan turib beriladi. Qo'l bilan to'g'ri zarba berish uchun chap tomonlama holatdan keskin, ammo gavda va qo'l mushaklarini haddan tashqari zo'riqtirmay, o'ng mushtni eng qisqa yo'l bilan o'ngdan chapga burib nishonga yo'llash zarur. Ayni vaqtda boshqa qo'l tirsagi keskin orqaga tortiladi, musht kafti yuqoriga buriladi. Musht nishonga tegayotgan paytda o'ng oyoq chap oyoqqa yaqinlashtiriladi, gavda mushaklari qisqa vaqtda kuchli taranglashtiriladi. Zarbadan so'ng darhol jangovar holatga qaytish kerak.

Yon tomondan musht bilan zarba berish

Yon tomondan musht bilan zarba berish yaqin masofadan hujum qilish, shuningdek raqibning urayotgan qo'li tagidan engashib qarshi hujum qilish chog'ida samaralidir. Zarba mushtga tugilgan panjalarning asosi bilan chakka, jag', quloq, quyosh o'rilmasi va gavgada beriladi. Yon tomondan zarba berish uchun jangovar holatda turib, qo'l nishonga yo'naltiriladi, musht ichkariga burilib va gorizontaal yo'nalish bo'yicha yoysimon zarba beriladi. Zarba vaqtida bilak tirsagi oldinga ko'tarilishi kerak. Zarbani qadam tashlab yoki tashlamay, keskin, gavgani burib berish mumkin.

Pastdan kaft (musht) bilan zarba berish

Pastdan musht bilan zarba berish qisqa masofada qo'llaniladi, zarba quyosh o'rilmasi, engakka, raqib oldinga engashganida esa yuzga beriladi. Zarba kaft qismi yuqoriga (uruvchining o'ziga) qaratilgan kaft (musht) asosi bilan bajariladi. Zarbaga gavganing burilishidan hosil bo'ladigan inertsiya kuchi beriladi.

Oyoq bilan to'g'ridan qorin qismga zarba berish

Zarba jangovar tik turishdan beriladi. O'ng oyoq soni oldinga va yuqoriga (oyoq kafti to'voni bilan yuqoriga dumba tomonga) ko'tariladi, keskin harakat bilan oyoq tizzadan oxirigacha to'g'rilanadi va oyoq uchi bilan nishonga zarba beriladi.

Oyoq bilan yon tomondan zarba berish

Zarba jangovar tik turishdan beriladi. Oyoq soni yuqoriga tortiladi, oyoq kafti poshnasi bilan chap oyoqning ichki yuzasi bo'ylab putga tomon ko'tariladi. Son tizza yordamida nishon tomonga burilib va oyoq tizzasidan oxirigacha to'g'rilab, raqib soniga oyoq kaftining qirrasini bilan yoki qovurg'a ostiga (qoringa) va bosh tomonga zarba beriladi.

2- ўқув саволи. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalash, zarbalar kombinatsiyalari.

Raqib qo'li bilan zarba berganda, chap oyoq oldinga qo'yilib zarbaga chap beriladi. Chap qo'l bilan raqibni bel qismidan va o'ng qo'l bilan raqibni son qismidan ushlanadi. Raqibni yerdan ko'tarib tegirmon usulida yerga yiqitiladi. Raqibni chap qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi.



Raqib to'g'ridan zarba berganda himoyalaniish va qarshi zarba berish.



Raqib oyog'i bilan to'g'ridan zarba berganda himoyalaniish va qarshi zarba berish usuli

Uslubiy ko'rsatma.

Raqib o'ng oyog'i bilan to'g'ridan qoriga zarba berganda, berilgan zarbaga qarshi chap oyog' bilan yonga qadam tashlab, o'ng qo'l bilan pastqaridan ichkariga yo'naltirib (blok) qo'yiladi va tepilgan oyog' ushlanadi. Chap qo'l bilan raqibni o'ng qo'li ushlanadi. Raqibni qo'llar yordamida yerdan ko'tarib va chap oyog' bilan oyog'iga tepib chalinadi hamda yerga yiqitiladi. Raqib oyog'idan burib ag'dariladi va qo'lda turgan oyog'ining tizza bo'g'inining bukiladigan sohasiga oyoqning bolder qismi qo'yilib og'rituvchi usul bajariladi.



Raqib oyog'i bilan yondan zarba berganda himoyalaniish va qarshi zarba berish usuli

3- Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar tizzalarga tayangan holda tanani to'g'ri tutib turadilar. O'qituvchi buyruq berishi bilan shu holatda tezlikka yugurish mashqi bajariladi. Mashqlar uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

2-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar o'qituvchi buyruq berishi bilan qo'llariga tayangan holatda qo'llarni bukib yozadilar (otjimanie). Mashq uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

3-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar o'qituvchi buyruq berishi bilan bellariga yotgan holatda qorin mushaklariga mashqlar bajarishadi. Mashq uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

4-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan holda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko'taradi. Shu holatda qo'llarni bukib yozish yo'li bilan oldinga harakatlenganda sherigi uning oyoqlaridan ushlab, ortidan yurib boradi.

Tinglovchilarni baholash.

Tinglovchilarni o'tgan mashg'ulot bo'yicha o'tilgan mashq va usullar bo'yicha amaliy ravishda o'zlashtirganlik darajasini tekshirib baholash.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

4-mavzu. Ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish usullari

AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)

REJA:

1. Oldi va orqa tarafdin qo‘llar bilan birga, tananing o‘zini quchoqlab olish holatlaridan qutulib chiqish usullari.
2. Raqib yoqadan ushlaganda qutulish usullari.
3. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismi.

Yurish va yugurish

1000 – 2000 metrgacha, o‘rtacha tezlikda stadion aylanasi yoki 10 daqiqa sport zal bo‘ylab yugurish. Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Umumrivojlantirish mashqlari:

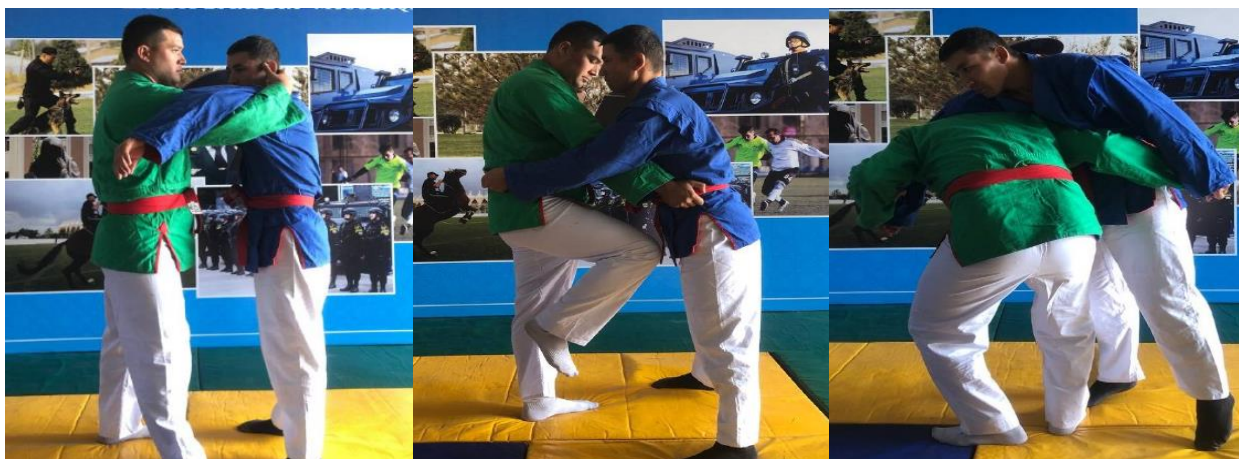
Mashqlar to‘rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

ASOSIY QISM:

1- ўқув саволи. Oldi va orqa tarafdin qo‘llar bilan birga, tananing o‘zini quchoqlab olish holatlaridan qutulib chiqish usullari.

Raqib old tomondan ikki qo‘li bilan qo‘l ustidan quchoqlab olganda, o‘ng oyoq orqa olinadi va ikki qo‘lning kafti bilan raqibning biqin qismiga zarba beriladi. Raqibni ikki qo‘lini tepaga ko‘tarib yelkasidan ushlanadi va o‘zining chap oyog‘ini orqa tarafga aylanma harakat bilan o‘ng oyoq oldiga yaqinlashtiriladi. Shundan so‘ng ikkala oyog‘ini yarim bukib, toz qismini raqibning o‘ng sonini oldi tarafga yo‘naltiradi va toz qismi bilan sherigini ko‘tarib tashlaydi. Raqibni chap qo‘liga og‘rituvchi usul bajariladi va o‘ng qo‘l bilan yuziga zarba beriladi.





Raqib old tomondan quchoqlab olganda qutulish usuli

Orqa tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutulib chiqish usullari.

Raqib orqa tomondan ikki qo'li bilan qo'l ustidan quchoqlab olganda, bosh bilan raqibni burun qismiga zarba beriladi. Raqibni ikki qo'lini tepaga ko'tarib tirsak bilan qorin qismiga zarba beriladi. Ikki qo'l bilan raqibni ikki oyoqni ushlab, yerdan ko'tarib yerga yiqitiladi. Chap tirsak bilan yuziga zarba beriladi.



Raqib orqa tomondan quchoqlab olganda qutulish

2- ўқув саволи. Raqib yoqadan ushlaganda qutulish

Raqib o'ng qo'li bilan yoqadan ushlaganda, chap qo'l bilan raqibni bosh barmog'i ushlanadi. O'ng oyoqni oldinga qo'yib, o'ng qo'l tirsak bilan yuziga zarba beriladi. Shu vaqtni o'zida o'ng qo'l bilan raqibni yelkasidan ushlanib, o'ng oyoq bilan old tomondan chalinadi. Raqibni chap qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi.



Raqib yoqadan ushlaganda qutulish

3- ўқув саволи. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar tizzalarga tayangan holda tanani to'g'ri tutib turadilar. O'qituvchi buyruq berishi bilan shu holatda tezlikga yugurish mashqi bajariladi. Mashqlar uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

2-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar o'qituvchi buyruq berishi bilan qo'llariga tayangan holatda qo'llarni bukib yozadilar (otjimanie). Mashq uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

3-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar o'qituvchi buyruq berishi bilan bellariga yotgan holatda qorin mushaklariga mashqlar bajarishadi. Mashq uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

4-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan holda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko'taradi. Shu holatda qo'llarni bukib yozish yo'li bilan oldinga harakatanganda sherigi uning oyoqlaridan ushlab, ortidan yurib boradi.

Tinglovchilarni baholash.

Tinglovchilarni o'tgan mashg'ulot bo'yicha o'tilgan mashq va usullar bo'yicha amaliy ravishda o'zlashtirganlik darajasini tekshirib baholash

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalarni takrorlash.
2. Ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish usullarini takrorlash.

5-mavzu. Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.

AMALIY MASHG'ULOT (2 soat)

REJA:

1. Pichoq bilan yuqoridan, pastdan va to'g'ridan hujum qilganda himoyalaniş usullari.

2. Chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi.

Yurish va yugurish

1000 – 2000 metrgacha, o'rtacha tezlikda stadion aylanasi yoki 10 daqiqa sport zal bo'ylab yugurish.

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Umumrivojlantirish mashqlari:

Mashqlar bir kolonnali safda harakatlanayotgan vaqtda bajariladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Mashg'ulotning asosiy qismida tinglovchilar o'quv savollarini amaliy bajarish va qaytarish metodi orqali o'zlashtiradilar. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotning o'quv savollarini boshqa mavzularda ham rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. O'quv savollarini o'zlashtirishda ularni qaytarish natijasida muayyan ko'nikma hosil bo'ladi. Usullar o'qituvchining buyrug'i bilan bajariladi. Usullar tinglovchilar tomonidan bajarilayotgan vaqtda o'qituvchi ularning bajarilish texnikasiga e'tibor qaratishi lozim. Buning uchun o'qituvchi o'quv savollarini yoritishda og'zaki tushuntirgandan so'ng ularni amaliy tarzda ko'rsatib berishi va yo'l qo'yiladigan xatolarga tinglovchilarning e'tiborini jalb qilishi kerak.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish quyidagi prinsiplar bo'yicha amalga oshiriladi: onglilik, faollik, ko'rgazmalilik, muntazamlik, asta-sekinlik va imkoniyat darajasi, mustahkamlik.

Ta'lim jarayonida o'qituvchi tinglovchilarning o'quv materialini ongli ravishda o'zlashtirish, mashg'ulotlarda faol va maqsadli ishtirok etishlariga erishishi kerak. Buning uchun o'rganilayotgan mashqlarning mohiyatini, organizmga ta'sirini hamda jismoniy tayyorgarlikning xodimlar kasb mahoratini oshirishdagi ahamiyatini tushuntirish zarur. Ta'lim jarayonida faollikka mashg'ulotlarni mohirlik bilan, ongli ravishda usulni qo'llab tashkil qilish, tinglovchilarni baholash va rag'batlantirish, ularga mashqlarni mustaqil bajarishlari uchun vaqt berish orqali erishiladi. O'rganilayotgan materialni tez o'zlashtirishda nafaqat u yoki bu mashq (usul)ni namuna sifatida ko'rsatish, balki o'quv kinodasturlari, plakatlar, chizmalar va boshqa ko'rgazmali qo'llanmalardan foydalanishni aniq-ravshan va obrazli tushuntirish bilan uyg'unlashtirish yordam beradi.

1-ўқув саволи. Pichoq bilan yuqoridan, pastdan va to'g'ridan hujum qilganda himoyalaniş usullari.

Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalaniş

Raqibni o'ng qo'lida pichoq. Raqib pichoq bilan yuqoridan zarba berganda, bir qadam oldinga tashlab, chap qo'l bilak qismi bilan raqibni pichoq ushlab turgan

qo'lini bilak qismiga qo'yib himoyalaniadi. O'ng qo'l bilan pichoq ushlab turgan qo'lni bilak qismi, ya'ni pichoqqa yaqin qismi ushlanadi. Bilagidan shunday ushlab kerakki, raqib pichoqni qimirlatishga imkon bo'lmasligi lozim. Raqibni qo'li tashqariga qayiriladi va yerga yiqitiladi. Yerga yiqilgandan so'ng, bosh tomondan aylanib qo'lini o'ziga tortib qorin qismiga yotqiziladi. Pichoq ushlab turgan qo'li chap qo'ltiq orasiga olinadi, qo'l bilak qismiga og'riq beriladi va raqibdan pichoq olib qo'yiladi.



Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalaniish

Pichoq bilan pastdan hujum qilganda.

Pichoq raqibning o'ng qo'lida bo'lganda, raqib pichoq bilan pastdan hujum qilganda bir qadam oldinga tashlab, chap qo'l bilak qismi bilan raqibni pichoq ushlab turgan qo'lini bilak qismiga qo'yib himoyalaniadi. O'ng qo'lni raqibni yelkasiga qo'yib, o'ziga tortib o'ng oyoq tizzasi bilan qoringa zarba beriladi. Raqib oldinga egiladi va pichoq ushlab turgan qo'li chap qo'ltiq orasiga olinadi, qo'l bilak qismiga og'riq berilib yerga yotqiziladi. Raqibdan pichoq olib qo'yiladi.



Pichoq bilan pastdan hujum qilganda

Pichoq bilan to'g'ridan hujum qilganda himoyalalanish

Pichoq raqibning o'ng qo'lida bo'lganda, pichoq bilan to'g'ridan ko'krak qismiga zarba berilganda, pichoq yo'nalishidan chetga, ya'ni raqibning o'ng tomoniga o'tib, chap qo'l bilan pichoq zarbasiga qarshi blok qo'yiladi. O'ng qo'l bilan pichoq ushlab turgan qo'lining bilak qismiga og'riq beriladi. Raqibni qo'li tashqariga qayirtiriladi va yerga yiqitiladi. Yerga yiqilgandan so'ng, bosh tomondan aylanib, qo'lini o'ziga tortib qorin qismi bilan yotqiziladi. Pichoq ushlab turgan qo'li chap qo'ltiq orasiga olinadi, qo'l bilak qismiga og'riq beriladi va raqibdan pichoq olib qo'yiladi.



Pichoq bilan to'g'ridan hujum qilganda himoyalalanish.

2-ўқув саволи. Chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

1-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar tizzalarga tayangan holda tanani to'g'ri tutib turadilar. O'qituvchi komanda berishi bilan shu holatda tezlikga yugurish mashqi bajariladi. Mashqlar uch-to'rt marotaba gilam bo'ylab yurib takrorlanadi.

2-mashq. Tinglovchilar qo'llarini bosh orqasiga qilib, oyoqlariga tayangan holatda o'tiradilar o'qituvchining komandasi bilan shu holatda o'tirib, gilam bo'ylab oldi tarafga yurish mashqlarini bajaradilar.

Orqa taraf bilan yurish xuddi shu holatda o'qituvchining komandasi bilan bajariladi. Buning uchun tinglovchilar gilamning bo'sh qolgan qismiga orqa taraf bilan turib saflanadilar.

3-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar qo'llariga tayangan holatda gilamga yotadilar va o'qituvchi komanda berishi bilan faqat qo'llari yordamida gilam bo'ylab oldinga harakatlanadilar.

4-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan holda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko'taradi. Shu holatda qo'llarni bukib yozish yo'li bilan gilam bo'ylab oldinga harakatlanganda sherigi uning oyoqlaridan ushlab, ortidan yurib boradi.

Tinglovchilarni baholash.

Tinglovchilarni o'tgan mashg'ulot bo'yicha o'tilgan mashq va usullar bo'yicha amaliy ravishda o'zlashtirganlik darajasini tekshirib baholash

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Sovuq qurol bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish.
2. Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

6-mavzu. O'qotar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.

AMALIY MASHG'ULOT (2 soat)

REJA:

1. Pistolet bilan oldi va orqa taraflardan xavf solganda himoyalaniş va qo'lga olish texnikasi.
2. Chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlanlantiruvchi mashqlar.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

- yurib va yugurib bajariladigan mashqlar kompleksini amalga oshirish.
- umumrivojlantiruvchi va kurashchining maxsus tayyorlov mashqlarini bajarish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) asosan asosiy qismda mashqlar qo'l jangi usullarini bajarilishini inobatga olib qo'l yelka bo'g'inlari uchun tanlanadi. URMLari frontal metodda bajariladi, MTMLarini esa "oqim" metodida bajariladi. Mashqlar to'rt, olti, sakkiz hisobda bajariladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi

Mashg'ulotning asosiy qismida tinglovchilar o'quv savollarini amaliy bajarish va qaytarish metodi orqali o'zlashtiradilar. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotning o'quv savollarini boshqa mavzularda ham rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. O'quv savollarini o'zlashtirishda ularni qaytarish natijasida muayyan ko'nikma hosil bo'ladi. Usullar o'qituvchining komandasi bilan bajariladi. Usullar tinglovchilar tomonidan bajarilayotgan vaqtda o'qituvchi ularning bajarilish texnikasiga e'tibor qaratishi lozim. Buning uchun o'qituvchi o'quv savollarini yoritishda og'zaki tushintirgandan so'ng ularni amaliy tarzda ko'rsatib berishi va yo'l qo'yiladigan xatolarga tinglovchilarning e'tiborini jalb qilishi kerak.

1- ўқув саволи. Pistolet bilan oldi taraflardan xavf solganda himoyalaniş va qo'lga olish texnikasi.

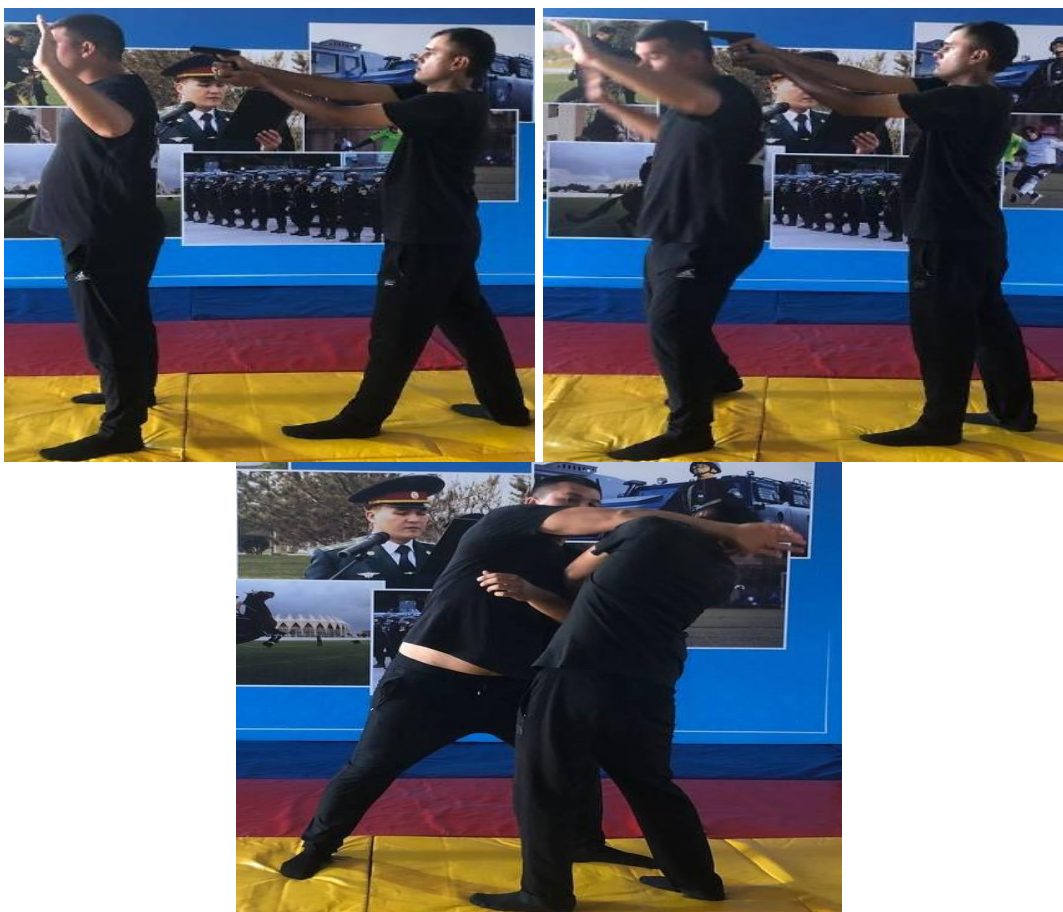
Raqib Pistolet bilan yuz qismiga o'q'talib, "qo'lingni ko'tar" buyrug'ini berganda, ikki qo'l ko'tariladi, chap oyoq bilan bir qadam yonga qo'yiladi, chap qo'l bilan Pistolet ushlab turgan qo'lining bilak qismidan ushlab, Pistoletni hujum yo'nalishi o'zidan o'ng tomonga olinadi. So'ngra o'ng qo'l bilan kaftning ustki qismidan ushlab, qo'lni ichkariga qayirish usuli bajariladi va qo'lga og'riq beriladi. Raqibni yerqa yiqitib pistolet olib qo'yiladi.



Pistolet bilan oldi taraftan xavf solinganda himoyalaniş va qo'lga olish

Pistolet bilan orqa taraftan xavf solinganda himoyalaniş va qo'lga olish

Raqib orqadan Pistolet bilan kurakka tirab, "qo'lingni ko'tar" buyrug'ini berganda, chap yelka orqali ortga aylaniladi. Chap qo'l bilan raqibni pistolet ushlab turgan qo'li ushlanadi va o'ng qo'l bilan yelkasidan ushlab, o'ng oyoq bilan orqadan chalinadi. Raqib yerga yiqiladi. Chap qo'l bilan pistolet ushlab turgan qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi.



Pistolet bilan orqadan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish

2-ўқув саволи. Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlanlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar tizzalarga tayangan holda tanani to'g'ri tutib turadilar. O'qituvchi buyruq berishi bilan shu holatda tezlikka yugurish mashqi bajariladi. Mashqlar uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

2-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar o'qituvchi buyruq berishi bilan qo'llariga tayangan holatda qo'llarni bukib yozadilar (otjimanie). Mashq uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

3-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar o'qituvchi buyruq berishi bilan bellariga yotgan holatda qorin mushaklariga mashqlar bajarishadi. Mashq uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

4-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan holda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko'taradi. Shu holatda qo'llarni bukib yozish yo'li bilan oldinga harakatlanganda sherigi uning oyoqlaridan ushlab, ortidan yurib boradi.

Tinglovchilarni baholash.

Tinglovchilarni o'tgan mashg'ulot bo'yicha o'tilgan mashq va usullar bo'yicha amaliy ravishda o'zlashtirganlik darajasini tekshirib baholash

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. Pistolet bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullarini takrorlash.
2. Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo'lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. *Katta sport* esa inson jismi madaniyatining eng yuqori darajasidir.

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni saflashdan oldin, ularning organizmini dastlabki holatga keltirish zarur. Buni nafasni rostdash, yugurish, yurish va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar orqali amalga oshiriladi.

Sportchi va xodimlarning tayyorgarligi va imkoniyatlari faqat maqsadga muvofiq ravishda rejalashtirilgan mashg'ulotlarni o'tkazishlari va ta'lim berishning zamonaviy o'zgartirishlar kiritilgan texnologiyalari asosida sayqal topadi.

Bunday mashg'ulotlar ta'sirida sportchining nafaqat jismoniy va funksional imkoniyatlari hamda texnik-taktik mahorati oshadi, balki irodasi, ma'naviyati, madaniyati, axloq-odobi ham shakllanib boradi.

Tabaqalashtirilgan mashqlar xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok va boshqa ruhiy xislatlarni takomillashtiradi. O'z navbatida, shakllangan ma'naviy-axloqiy fazilatlar, shu jumladan kuchli xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok mashg'ulot yuklamalariga mas'uliyat bilan yondashish, xizmatda va musoboqalarda millat g'ururi va el-yurt shuxrati uchun kurashga shaylanish hissini uyg'otish.

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni mashg'ulot yuzasidan savollari bor yo'qligini so'rab barcha ma'lumotlar hammaga tushunarli bo'lganligini bilish maqsadida tinglovchilar bilan mazkur mashg'ulot yuzasidan savol javoblar olib boriladi. Faol ishtirok etgan tinglovchilar baholanadi va passiv ishtirok etganlarga o'rnak qilib ko'rsatiladi. Mazkur mashg'ulotning asl mohiyatini tinglovchilarga tushuntirib o'tish. Bugungi kundagi taxlikali zamonda ichki ishlar xodimlarini har qanday vaziyatda o'zini tuta bilishi, bosiqlik bilan qonunlarda belgilangan tartibda o'zining jismoniy imkoniyatlaridan foydalanishi, odil bo'lishi haqida gapirib o'tib mashg'ulotga yakun yasaladi va baholar e'lon qilinadi. Tinglovchilarni yutuqlari va yo'l qo'ygan kamchiliklari haqida ham gapirib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

GLOSSARIY

Diqqat – buyrug‘i berilgandan keyin oyoqlarni sal to‘g‘irlab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi.

Start – yugurishning boshlanishi sprintga yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo‘lagida tezlikni maksimal o‘stirishga imkon beradigan, past start qo‘llaniladi;

Startga – buyrug‘i bilan tinglovchi tirgaklar oldiga o‘tadi, engashib qo‘llarni start chizig‘idan oldinga qo‘yadi;

Sovuq qurol – shikast yetkaziladigan ob‘ekt bilan bevosita to‘qnashish chog‘ida odamning jismoniy kuchi yordamida nishonni urish uchun mo‘ljallangan qurol;

Sovuq qurol sifatida foydalanilishi mumkin bo‘lgan ashyolar - kasbiy, ishlab chiqarish yoki sport faoliyatida yoxud xo‘jalik-maishiy maqsadlarda foydalanish uchun mo‘ljallangan, sanoat usulida yoki qo‘lbola tarzda yasalgan tig‘li, kesuvchi ashyolar (pichoqlar, bigizlar va boshqa uchi o‘tkirlangan sanchiladigan, kesuvchi ashyolar), jismoniy kuch ishlatganda shikast yetkazishi mumkin bo‘lgan ashyolar (beysbol bitalari, softbol o‘yini uchun bitalar);

Kalta stvolli qurol - stvolining uzunligi uch yuz millimetrdan va umumiy uzunligi olti yuz millimetrdan oshmaydigan qurol;

Qurol - tuzilishiga ko‘ra jonli nishonni yoki boshqa nishonni urish, signallar berish uchun mo‘ljallangan qurilmalar va ashyolar. Tuzilishi jihatidan qurolga o‘xshash bo‘lgan xo‘jalik-maishiy va ishlab chiqarish maqsadidagi buyumlar sifatida sertifikatlangan buyumlar, shuningdek tuzilishi jihatidan qurolga o‘xshash bo‘lgan sport aslahalari qurol jumlasiga kirmaydi;

MAVZULAR YUZASIDAN AMALIY SAVOLLAR

1. Oldinga chalib yiqitish usuli.
2. Orqaga chalib yiqitish usuli.
3. Qo'l bilan to'g'ridan bosh qismiga beriladigan zarba.
4. Qo'l bilan to'g'ridan bosh qismiga beriladigan zarbadan himoyalanish usuli.
5. Qo'l bilan to'g'ridan tana qismiga beriladigan zarba.
6. Qo'l bilan to'g'ridan tana qismiga beriladigan zarbadan himoyalanish usuli.
7. Oyoq bilan to'g'ridan qorin qismiga beriladigan zarba.
8. Oyoq bilan to'g'ridan qorin qismiga beriladigan zarbadan himoyalanish usuli.
9. Oyoq bilan yondan tana qismiga beriladigan zarba.
10. Oyoq bilan yondan tana qismiga beriladigan zarbadan himoyalanish usuli.
11. Oldi tarafdin qo'llari bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olganda chiqib ketish usuli.
12. Orqa tarafdin qo'llari bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olganda chiqib ketish usuli.
13. Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalanish usuli.
14. Pichoq bilan pastdan hujum qilganda himoyalanish usuli.
15. Pistolet bilan oldi taraflardan xavf solinganda himoyalanish va qo'lga olish usullari.
16. Pistolet bilan orqa taraflardan xavf solinganda himoyalanish va qo'lga olish usullari.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ichki ishlar organlari to'g'risidagi qonuni" Toshkent 2016.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning «Ichki ishlar organlarining faoliyati samaradorligini tubdan oshirish, jamoat tartibini, fuqarolar huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini ishonchli himoya qilishni ta'minlashda ularning mas'uliyatini kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 2017-yil 10-apreldagi PF-5005-sonli Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017-yil 12-apreldagi PQ-2883-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2021-yil 15-apreldagi "Ichki ishlar organlari uchun professional kadrlarni tayyorlashning sifat jihatidan yangi tizimini joriy etish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5076-son qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi IIVning 2022-yil 22-sentabrdagi "Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish to'g'risida"gi 383-son buyrug'i.
6. Sh.A.Albekov, S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov. Yengil atletika. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish. Toshkent 2021.
7. S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov. Erkin kurash usullari. Toshkent 2022.
8. A.Sh.Usmanov, M.A.Turaev, F.X.To'raev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun qo'l jangi va jangovar sambo usullari. Toshkent 2021.
9. Sh.A.Albekov, I.N.Bo'taev. Sambo kurashi usullari. Toshkent 2022.
10. M.A.Turaev, F.F.Jumaev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun jangovar sambo usullari. Toshkent 2017. 31-b.
11. A.A.Atashayxov. Jangovar-jismoniy tayyorgarlik. Toshkent 2016.
12. A.S.Qurbonov, A.Yu.Dirov. Legkaya atletika. Toshkent 2018.
13. A.A.Atashayxov, O.K.Hudayberganov Jismoniy tayyorgarlik. Toshkent 2013.

ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI

Internet tizimi uchun quyidagi saytlardan foydalanish tavsiya etiladi.

www.bilim.uz

[http:// lex.uz](http://lex.uz) (O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi);

[http:// akadmvd.uz](http://akadmvd.uz) (O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi);

[http:// www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) (Axborot ta'lim tarmog'i);

www.Google.com

www.Sports.uz.

JO'RABOYEV MIRZMUROD TO'RAVOY O'G'LI

**“ICHKI ISHLAR ORGANLARINING BARCHA DARAJADAGI BO'LIM
BOSHLIQLARI, TUMAN (SHAHAR TARMOQ) ICHKI ISHLAR
ORGANLARI BOSHLIG'INING O'RINBOSARI LAVOZIMIGA TAYINLASH
UCHUN MALAKA OSHIRISH O'QUV KURSINING
JISMONIY TAYYORGARLIK MODULI BO'YICHA**

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Texnik muharrir N.Z. Tasimov

Bosishga ruxsat etildi. Nashriyot hisob tabog'i 3,5
Buyurtma № ____ . Adadi nusxa.

O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti,
1001217, Toshkent sh., Husayn Boyqaro ko'chasi, 27A-uy.

