

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

**«JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI»**

**ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIGA NAVBATDAGI  
“KATTA SERJANT” MAXSUS UNVONINI BERISH UCHUN  
MAXSUS MALAKA OSHIRISH KURSINING  
JISMONIY TAYYORGARLIK MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV – USLUBIY MAJMUA**

**TOSHKENT-2024**

Mazkur o‘quv-uslubiy majmua “Ichki ishlar organlari xodimlariga navbatdagi “Katta serjant” maxsus unvonini berish uchun maxsus malaka oshirish kursi” ning o‘quv dasturi asosida ishlab chiqilgan.

O‘quv-uslubiy majmua Institut ilmiy kengashining 2024 yil “\_\_\_” \_\_\_\_\_dagi “\_\_\_”-sonli yig‘ilish muhokamasidan o‘tkazilgan va ma’qullangan.

**UDK-7967012.68(575.1)**

**BBK 75.15**

**Tuzuvchi:**

**Burxonov Bahodir Hayotovich.**

O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti  
Jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi

**Taqrizchilar:**

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

Jahon Iqtisodiyoti va Diplomatika Universiteti O‘zbek va rus tillari  
kafedrasi Jismoniy madaniyat va sport fani **dotsenti D.T.Raxmatov**

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua yengil atletika, krossfit mashqlari, kurash usullari, jangovar holatlar va harakatlanishlar, ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish usullari, sovuq quroldan himoyalanih, o‘q otar qurol bilan hujum qilganda himoyalanih va qurolsizlantirish usullari nomli amaliy mashg‘ulotlari yuzasidan amaliy va uslubiy asoslar negizida tushunchalar berib o‘tilgan.

O‘quv-uslubiy majmua Ichki ishlar vazirligi ta’lim muassasalari tinglovchi-kursantlarining mustaqil tarzda ta’lim olishlari, hamda professor-o‘qituvchilari tomonidan amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazilishi uchun mo‘ljallangan.

## Mundarija

Kirish.....	4
Modul bo'yicha darslar taqsimoti.....	8
Qisqa masofalarga yugurish. 100 va mokisimon 10x10 metr masofaga yugurish.....	9
O'rta va uzoq masofalarga yugurish. 1000 va 3000 metr masofaga yugurish texnikasi.....	29
Krossfit mashqlar majmuasi.....	39
Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari.....	45
Tik turgan holatda kurash usullari.....	54
Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş. Qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.....	59
Ushlab va quchoqlab olganda qutulish usullari.....	68
Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.....	74
O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.....	78
Glossariy.....	83
Mavzular yuzasidan amaliy savollar.....	84
Adabiyotlar.....	85
Elektron ta'lim resurslari.....	87

## **KIRISH**

**Badantarbiyani tark etgan odam aksari xarob bo'ladi,  
zero harakatsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi.**

**Ibn Sino**

Insonlarning sog'lom va barkamol bo'lib ulg'ayishida jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. Har tomonlama yetuk insonlarga jamiyat farovonligi va ravnaqiga, yurt osoyishtaligi va tinchligiga munosib hissa qo'shadi. Binobarin, yurtning kelajagi o'sib ulg'ayayotgan sog'lom va barkamol avlodlarga, ularning jismoniy va aqliy salohiyatiga bevosita bog'liqdir.

Bizga ma'lumki, Ichki ishlar organlari xodimlarining professional faoliyatini sportsiz, xususan jangovar va jismoniy tayyorgarliksiz tasavvur qilish qiyin. Ichki ishlar xodimlarining nafaqat ma'naviy-ma'rifiy bilim saviyasi, balki jangovar shayligini va jismoniy imkoniyatlarini ham zamon talabi darajasiga yetkazish, jamiyatimizda turli xil huquqbuzarlik va jinoyatlarning oldini olishga, jamoat tartibini ta'minlashga, shuningdek, yurt osoyishtaligi va xalq farovonligiga xizmat qiladi.

Mazkur uslubiy-majmua shunday maqsadda tayyorlanganki, unda ichki ishlar organlari xodimlari tomonidan huquqbuzarlar va jinoyatchilarga qarshi kurashishda, muqarrar huquqbuzarlik va jinoyatchilikning oldini olishga muhim bo'lgan qo'l jangi usullari batafsil yoritib o'tilgan. Jumladan, xizmat faoliyatida huquqbuzarlar va jinoyatchilarni ta'qib qilish, ularni qo'lga olish, quolsizlantirish hamda tashqi ko'zdan kechirishda qo'llanadigan usul va vositalar ko'rgazmali tarzda ifodalangan. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 48-moddasi 4-qismi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022-yildagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60 son Farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.01.2023-yildagi PQ-10-son qarori ijrosini ta'minlash maqsadida, Ichki ishlar organlarini xalqchil professional tuzilmaga aylantirish va aholi bilan yanada yaqin hamkorlikda ishlashga yo'naltirish bo'yicha, "Mamlakatimizda adolat va qonun ustuvorligini takomillashtirishni taraqqiyotning eng asosiy va zarur shartiga aylantirish" nomli ikkinchi yo'nalishida,

huquqni muhofaza qiluvchi organlarning yangi qiyofasini shakllantirish va ularning faoliyatini xalq manfaatlari, qadr-qimmati, huquq va erkinliklarini samarali himoya qilishga yo'naltirilgan. Shuningdek, huquqbuzarliklar va jinoyatlarning sodir etilishiga sabab bo'lgan sharoitlarni vaqtida aniqlash hamda bartaraf etishning samarali tizimini yaratish yuzasidan mashg'ulotlarimiz ichki ishlar xodimini xizmat faoliyatida mohirona boshqaruvni ta'minlash, nostandart vaziyatlarda qisqa fursatda moslashish, favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga qaratilgan yuqori jismoniy, jangovar, axloqiy-ma'naviy va ruhiy fazilatlarini o'zlashtirish yuzasidan bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Bugungi zamonda Ichki ishlar organlari xodimlari xizmat faoliyatida fuqarolarning Konstitutsiyaviy erkinliklarini va qonuniy manfaatlarini himoya qilishda, jamoat tartibini saqlashda, jinoyatchilikka qarshi kurashishda, o'ta muhim, toifalangan obyektlarni ishonchli qo'rig'ini ta'minlashda, jinoyatlar va ma'muriy huquqbuzarliklarga chek qo'yishda, huquqbuzarlarni Ichki ishlar idoralariga olib borishda, jazoni ijro etish muassasalarida saqlanayotgan mahkumlarning noqonuniy xatti-harakatlarini to'xtatishda, ommaviy tadbirlarni o'tkazish vaqtida fuqarolarning xavfsizligini ta'minlashda, hamda shaxsiy xavfsizligini ta'minlash maqsadida jismoniy kuch ishlatish huquqiga ega bo'ladilar.

Ichki ishlar organlari faoliyatini ham har bir soha singari 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 ekstremistik guruhlar tomonidan sodir etilgan jinoyatlarni bartaraf etish uchun birinchilar qatorida safarbar qilinadilar. Bu esa, o'z navbatida, ichki ishlar organlari 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 tayyorgarlik mashg‘ulotlarini 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 bo‘lgan bilimlar berish;
- tinglovchilarning kasbiy fazilatlariga tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatish.

### **Tinglovchilar quyidagi bilimlarga ega bo‘lishi kerak:**

- qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga hamda mokisimon yugurishning texnikasini bilish;
- krossfit mashqlari majmuasini bilish;
- kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari haqida tushunchaga ega bo‘lish va tik turgan holda kurash usullarini bilish;
- qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo‘l va oyoq zarbalaridan himoyalaniish. Qo‘l va oyoq zarbalari kombinatsiyalarini bilish;
- ushlab va quchoqlab olganda qutulish usullarining texnikasini bilish;
- sovuq qurol hamda o‘q otar qurol bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish usullarini bilish;

### **Tinglovchilar quyidagi ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur:**

- qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish hamda mokisimon yugurish ko‘nikmalarini hosil qilish;
- krossfit mashqlar majmuasida ko‘rsatib o‘tilgan talablarni bajarish bo‘yicha ko‘nikmalarga ega bo‘lish;
- kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari, oldinga va orqaga o‘mbaloq oshish, xavfsiz yiqilish ko‘nikmalarini hosil qilish;

- kurash usullaridan oldinga va orqaga chalib yiqitish, beldan va yelkadan oshirib tashlash usullarini bajarish bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lish;
- qo'lda va oyoqda zarbalar berish hamda ulardan himoyalaniq qarshi zarba yo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish;
- old va orqa tomondan quchoqlab olganda hamda bo'g'ayotgan holatlardan qutulish ko'nikmalariga ega bo'lish;
- sovuq qurol hamda o'q otar qurol bilan hujum qilganda himoyalaniq va qurolsizlantirish usullari bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lish.

**Tinglovchilar quyidagi malakalarni egallashi lozim:**

- qisqa, o'rta va uzoq masofalarga hamda mokisimon yugurishda belgilangan me'yor talablarini bajarish;
- krossfit mashqlar majmuasida belgilangan me'yor talablarini bajarish;
- kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari mavzularida o'tilgan barcha mashqlar (orqaga o'mbaloq oshish, oldinga va yelkadan yumalash, akrobatik mashqlar, orqaga o'mbaloq oshib ehtiyotkorlik bilan yiqilish) texnikasini aniq, to'g'ri va tez ko'rsatib, bajara olish;
- tik turgan holatda kurash usullari mavzularida o'tilgan barcha usullar (oldinga va orqaga chalib yiqitish, beldan va yelkadan oshirib tashlash) texnikasini aniq, to'g'ri va tez ko'rsatib, bajara olish;
- jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalaniq usullari mavzularida o'tilgan barcha usullar (Qo'l bilan to'g'ridan, yon tomondan, pastdan zarba berish. Oyoq bilan to'g'ridan, yon tomondan zarba berish) texnikasini aniq, to'g'ri va mukammal ko'rsata bilish;
- ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish usullari mavzularida o'tilgan barcha usullar (oldi va orqa tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutulib chiqish) texnikasini aniq, to'g'ri va mukammal ko'rsata bilish;
- sovuq qurol va o'q otar qurol bilan hujum qilganda himoyalaniq va qurolsizlantirish usullarini mukammal ko'rsata bilish;

Modul bo'yicha darslar taqsimoti:

№	Modul mavzulari	O'quv yuklamasi (soatlarda)					Mustaqil ta'lim
		Jami	Jumladan				
			Ma'ruza	Seminar	Amaliy mashg'ulot	Nazorat	
1	2	3	4	5	6	7	8
3	<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>	18		-	18	2	-
3.1	Qisqa masofalarga yugurish. 100 va mokisimon (10x10 metr masofaga yugurish).	2	-	-	2	-	-
3.2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish. 1000 va 3000 metr masofaga yugurish texnikasi.	2	-	-	2	-	-
3.3	Krossfit mashqlar majmuasi.	2	-	-	2	-	-
3.4	Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari.	2	-	-	2	-	-
3.5	Tik turgan holatda kurash usullari.	2	-	-	2	-	-
3.6	Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalanish. Qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.	2	-	-	2	-	-
3.7	Ushlab va quchoqlab olganda qutulish usullari.	2	-	-	2	-	-
3.8	Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullari.	2	-	-	2	-	-
3.9	O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullari.	2	-	-	2	-	-
<b>Yakuniy nazorat</b>		2	-	-	-	2	-



**1-Mavzu: Qisqa masofalarga yugurish.**  
**100 va mokisimon (10x10 metr masofaga) yugurish texnikasi.**  
**AMALIY MASHG‘ULOT ( 2 soat)**

**REJA:**

**1-o‘quv savoli.** Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish, startdan chiqish, start tezlanishi va masofa bo‘ylab yugurish texnikasi.

**2-o‘quv savoli.** 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish.

**3-o‘quv savoli.** Tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

**1. Tayyorgarlik mashqlari.**

**Yurish:**

Oyoq uchida yurish - qo‘llar belda, tovonni yerdan ko‘tarib qomatni tik tutgan holda rostlanib yurish; (*1-rasm*)

- qo‘llar yuqorida qulf holatida, tovonni yerdan ko‘tarib yuqoriga qaragan holda yurish. (*2-rasm*)

Tovonda yurish- qo‘llar belda oyoq uchlarini yerdan biroz ko‘targan holda qomatni kerib yurish; (*3-rasm*)



*1-rasm*



*2-rasm*



*3-rasm*

## **Yugurish:**

800 - 1500 metrgacha bo'lgan masofani maydon bo'ylab guruh tarkibida o'rtacha tezlikda yugurish. Yugurish mashqlari soat millariga qarama-qarshi tomon amalga oshiriladi. Yugurayotganda burun bilan chuqur nafas olinib og'iz bilan chiqariladi.



*Guruh tarkibida yugurish.*

## **2. Umumrivojlantirish mashqlari:**

### *1-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, boshni to'rt sanoq chapga va to'rt sanoq o'ngga aylantirish;



### *2-mashq:*

dastlabki holat qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida, boshni bir chapga, ikki o'ngga, uch oldinga va to'rt ortga egish;



### *3-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, mushtni to'rt sanoq ichki tomonga va to'rt sanoq tashqi tomonga aylantirish;



### *4-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, qo'llarni tirsak bo'g'imidan to'rt sanoq ichki tomonga va to'rt sanoq tashqi tomonga aylantirish;



*5-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, qo'llarni yelka bo'g'imidan to'rt sanoq oldinga va to'rt sanoq orqaga aylantirish;



*6-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, har ikki sanoqda ko'krakni kerib qo'llar holatini almashtiramiz;



*7-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida, 1-2 sanoqda ko'krakni kerib 3-4 sanoqda yonga burilib qo'llarni yozgan holda ko'krakni kerish;

*8-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida, 1-2 sanoqda o'ng tomonga egilish, 3-4 sanoqda chap tomonga egilish;



*9-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, to'rt sanoqda belni o'ng tomonga aylantirish, to'rt sanoqda belni chap tomonga aylantirish;



*10-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda shar ushlagan holatida, to'rt sanoqda tanani o'ng tomonga aylantirish, to'rt sanoqda tanani chap tomonga aylantirish;



*11-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar keng kerilgan, tana oldinga egilgan, qo‘llar yon tomonda yozilgan holatida, bir tanani chap tomonga burish, ikki tanani o‘ng tomonga burish (askar tegirmoni);



*12-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar keng kerilgan, qo‘llar belda holatida, uch sanoqda tanani oldinga egib qo‘llarni yerga tekkizish, to‘rt dastlabki holat;



*13-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar tor kerilgan, qo‘llar belda holatida, bir tanani oldinga egib qo‘llar uchini yerga tekkizish, ikki dastlabki holat;



#### *14-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzalarni ushlagan holatida, to'rt sanoqda tizzalarni ichkari tomonga aylantirish, to'rt sanoqda tizzalarni tashqari tomonga aylantirish;



#### *15-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, 1-3 sanoqda chap oyoqni oldinga uzun qadam tashlab oyoqlarni kerish, to'rt dastlabki holat, 1-3 sanoqda o'ng oyoqni oldinga uzun qadam tashlab oyoqlarni kerish, to'rt dastlabki holat;



#### *16-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, bir chap oyoqni bukib o'tirish qo'llar oldinda, ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoqni bukib o'tirish qo'llar oldinda, to'rt dastlabki holat;



### *17-mashq:*

dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga to'g'ri uzatilgan holatda, bir chap oyoqni oldinga ko'tarib o'ng qo'lga tekkizish, ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoqni oldinga ko'tarib chap qo'lga tekkizish, to'rt dastlabki holat;



Mashqlar ikki, uch, to'rt kolonnali, sherengali safda yoki doira shaklida joylashib turgan joyida bajariladi. Har bir mashq 4-6 marotabadan qaytariladi.

### **3. Maxsus mashqlar:**

Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari.



Guruh ikki kolonnali safda belgilangan joyda saflanib 15-20 metrli masofada yugurib bajariladi. Belgilangan masofaga borgandan so'ng, o'ng kolonnadagi tinglovchilar o'ng tomondan, chap kolonnadagi tinglovchilar chap tomondan burilib dastlabki joyga qaytiladi.





*1-mashq:* qo‘llar belda tizzalarni bukmasdan oyoq uchini oldinga siltab yugurish;



*2-mashq:* qo‘llar belda tizzalarni bukmasdan tovonlarni orqaga tashlab yugurish;



*3-mashq:* qo‘llar orqada tizzalarni bukib tovonni orqaga siltab yugurish;



*4-mashq:* yon tomonlar bilan va orqa o‘girib yugurish;



*5-mashq:* tovonlarni tashqariga, ichkariga va tashqi-ichki tomonga siltab yugurish;



*6-mashq:* chap va o‘ng yelka oldinda, oyoqlarni chalishtirib yugurish;



7-mashq: qo'llar yon tomonda tizzalarni baland ko'tarib yugurish;



8-mashq: o'tirib va yarim o'tirib yurishlar hamda sakrab yurishlar;

9-mashq: qo'llar bilan yerga tayanib old, orqa va yon tomonlar bilan yurishlar;



10-mashq: uzunlikka sakrab tizzalarni baland ko'tarib kiyiksimon yugurish;



*11-mashq:* har qadamda tizzalarni baland ko‘tarib yuqoriga sakrab yugurish;



*12-mashq:* joyida yugurgan holatdan signal bo‘lganda tezlik bilan oldinga yugurish;



*13-mashq:* qo‘llarni bukib yozayotib signal bo‘lganda tezlik bilan oldinga yugurish;



*14-mashq:* sherikni tortib va surib yugurish;



*15-mashq:* sherik bilan yelkalarda suyanib surib yugurish;



*16-mashq:* estafetali yugurish.

Har bir mashq 2-3 marotabadan 15-20 metrli masofada bajariladi.

## ASOSIY QISM:

**1-o'quv savoli.** Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish, startdan chiqish, start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish 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. 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 tirgaklari qo'llaniladi.

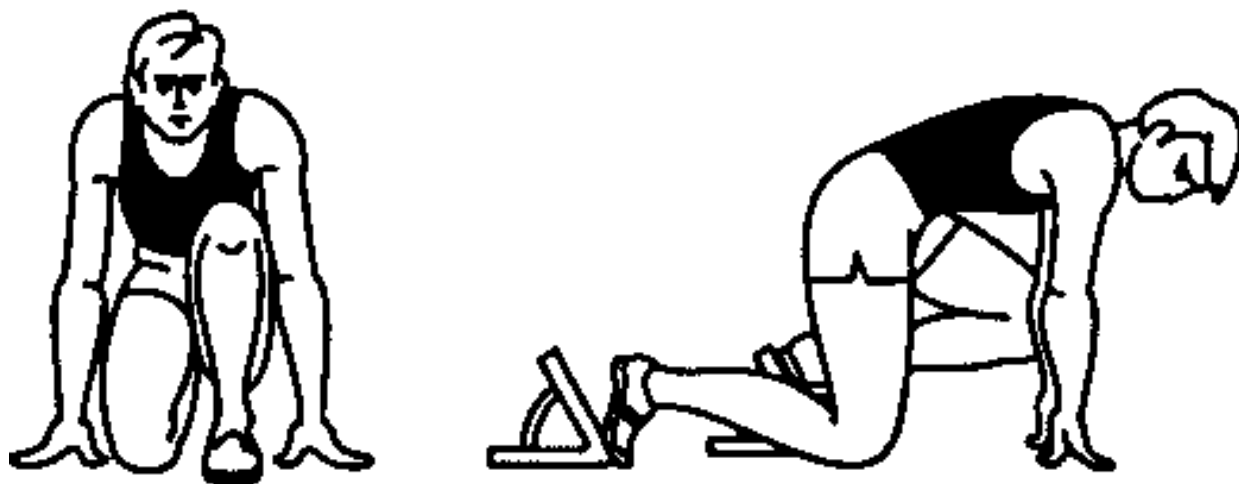
Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirgak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirgak esa oldingi tirgaktan boldir uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirgakning tayanch sathi 45-50° keyingisining sathi 60-80° bo'ladi. Ayrim tinglovchilar oldingi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



*Start tirgaklari*

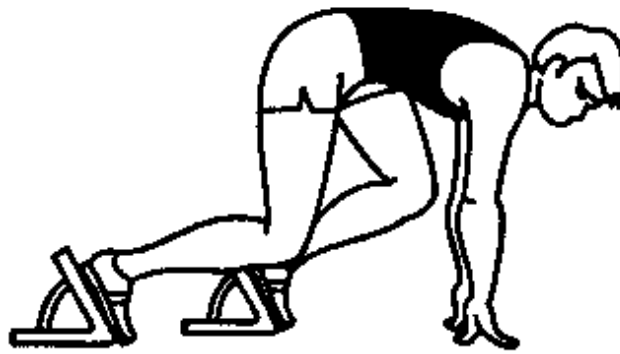
«**Startga**» buyrug'i bilan tinglovchi tirgaklar oldiga o'tadi, engashib qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat

qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa tirgakning 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 gavadaga 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.



*“Startga” buyrug'ini bajarilishi old va yon tomondan ko'rinishi.*

«**Diqqat!**» buyrug'i berilgandan keyin tinglovchi oyoqlarini sal to'g'rilab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavidasining umumiy og'irlik markazi (u.o.m.) ni sal yuqorilatib oldinga siljitadi. Endi gavidaning og'irligi ikkala qo'l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda u.o.m.ning yo'lkadagi proyeksiyasi start chizig'idan 15-20 sm berida bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirgaklarning 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 tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak  $65-100^\circ$  ga, keyingi tirgakka tiralgan oyoq burchagi esa  $100-120^\circ$  ga tengdir.



*«Diqqat!» buyrug‘ining bajarilishi.*

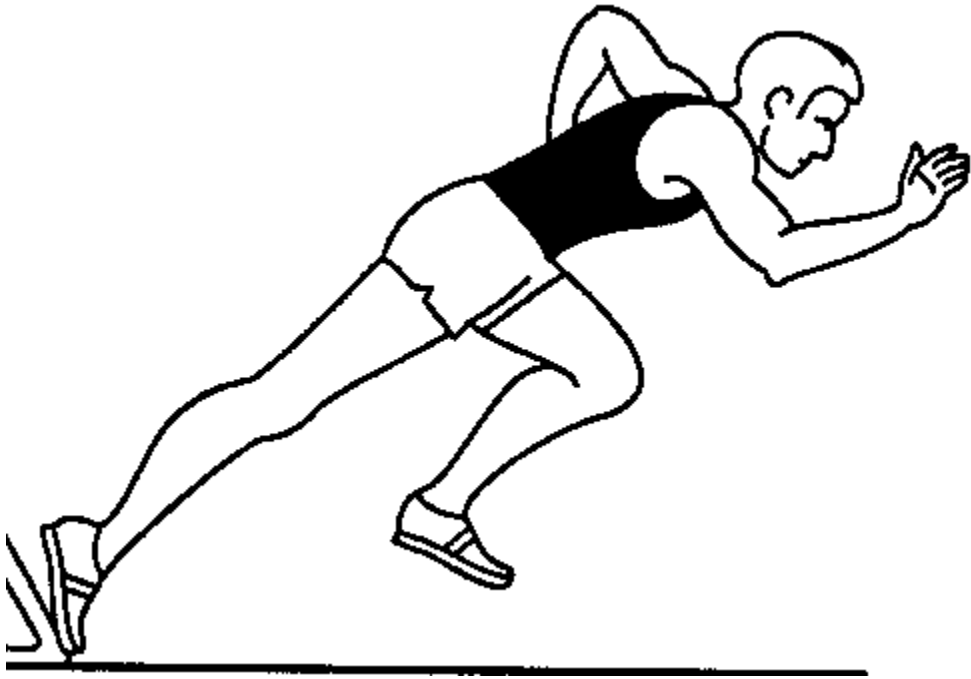
Bosh pastga qaragan bo‘lib, kursantning “Diqqat!” buyrug‘idan keyingi holati haddan tashqari zo‘riqqan bo‘lmasligi kerak. “Diqqat!” buyrug‘i bilan (“Marsh!”) yugurishni boshlashga beriladigan signal orasidagi vaqt 3 soniyadan oshmasligi zarur.

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 u.o.m. 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 kursant “jangovar” tayyorgarlik holatida 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 soniya vaqt sarflanadi. Ozroq mashq qilgan tinglovchilarda esa bu vaqt ko‘proq bo‘ladi. Demak, mashg‘ulot jarayonida harakatga keltiruvchi reaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.





*Olg'a buyrug'ining bajarilishi.*



*Pastki startdan yugurish to'liq ko'rinishi.*

### **Startdan chiqish. Start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish.**

Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun, odatda, 20-25 m. davom etadigan startdan keyingi yugurish xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi qadamlarning to'g'riligi va shiddati, deysinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarning tezligiga bog'liq. Birinchi qadam, oldingi tirgakdan deysinayotgan 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 nuqtayi 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 gorizontol holgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko‘ra ko‘proq oldinga yo‘nalgan kuch hosil qiladi.

### **Namunali mashqlar va uslubiy ko‘rsatmalar:**

**1-vazifa.** Tinglovchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilish.

#### ***Mashqlar:***

1. To‘g‘ri yo‘lkada pastki startdan yugurish texnikasini tushuntirish va ko‘rsatish.
2. O‘qituvchining yugurish texnikasini kuzatish.

**2-vazifa.** To‘g‘ri masofada yugurish texnikasini o‘rgatish.

#### ***Mashqlar:***

1. 3-4 jadallikda 50-60 m. ga tezlanishli yugurish.
2. Sonni baland-baland ko‘tarib, oyoqlarni orqaga sidirib qo‘yib yugurish (30-40 m).
3. Sonni orqaga sidirib qo‘yib, bedana qadam yugurish (30-40 m).
4. Sakrama qadamlar bilan yugurish (50-60 m).
5. Qo‘llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish kabi mashqlarni tezlashtirilgan sur’atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o‘tish.

**Uslubiy ko‘rsatma.** Barcha yugurish mashqlarini tinglovchilar avvaliga yakka-yakka bajaradilar; o‘qituvchi esa texnikaga taalluqli ko‘rsatmalar berib turadi, texnika to‘g‘ri o‘zlashtirilgan sari mashqlar guruh bo‘lib bajariladigan bo‘la boradi. Tezlanishli yugurishda asta-sekin tezlikni oshira borish kerak, lekin tinglovchilarning harakati erkinroq bo‘lishi zarur. Ortiqcha tanglik paydo bo‘lgan zahoti tezlikni oshirish to‘xtatiladi.

Maksimal tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to‘xtatmasdan, aksincha, har gal maksimal kuch sarflamasdan (erkin yugurib) yugurishni davom ettirishga urinmoq kerak. Erkin yugurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Tezlanishli

yugurish-sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish mashqlarini ortiqcha zo'riqish bermay, erkin bajarish lozim. Sonni baland-baland ko'tarib yugurayotganda va bedana qadam yugurayotganda gavdaning yuqori qismi orqaga tashlanmasin. Boldirni orqaga silkib yugurishda gavnani oldinga engashtirmay yugurgan ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar guruhning jismoniy tayyorgarligiga qarab 4-6 martagacha takrorlanadi.

**2-o'quv savoli.** 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish.

Mokisimon yugurish u ko'plab kasblarda sportchilar, harbiylar hamda talabalar hayotida mavjud bo'lib, oddiygina inson salomatligi uchun muhim bo'lgan tartibga soluvchi muhim ko'rsatkichlardan biridir. Mokisimon yugurish - bu ma'lum bir tezlikda bir yo'nalishda va teskari yo'nalishda masofani bosib o'tish. Qoida tariqasida, bunday masofaning uzunligi 100 metrdan oshmaydi. Ushbu turdagi yugurish chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion harakatlarni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, boshlang'ich tezligini oshiradi. Mokisimon yugurishda yuqori startdan foydalaniladi. Buni amalga oshirish uchun siz "konkida uchuvchilar" holatida turishingiz kerak (depsinadigan oyoq oldinga qo'yiladi va siltovchi oyoq orqaga olinadi), tana vazni oldingi oyoqqa o'tkaziladi. "Marsh" buyrug'i bo'yicha yuguruvchi bir necha soniya ichida maksimal tezlikni rivojlantirishi kerak. Shu bilan birga, yugurish buyrug'i eshinishi bilanoq, belni to'g'rilamasdan, tananing qiyaligini ushlab turish muhimdir. Oyoq uchida yugurish kerak, bu qadamlar va yugurish tezligini oshirishga imkon beradi. Mokisimon yugurishning muhim tarkibiy qismi bu chaqqonlik va muhim bo'lgan burilishlarning mavjudligi. Burilishga kelganda, tezlikni biroz pasaytirish, to'xtash va burilish harakatini amalga oshirish va tezlikni yana oshirish kerak. Shikastlanmaslik uchun to'xtash harakatlarini aniq ishlab chiqish muhimdir.

*1-mashq.* 4x10 metr masofaga o'qituvchining buyrug'i bilan tezlikda fishkadan fishkagacha yugurish. Bunda 3 marotaba old tomonga va 2 marotaba orqaga yugurish amalga oshiriladi. (fishkaga qo'l tekkizish sharti bilan)

*2-mashq.* 4x10 metr masofaga o'qituvchining buyrug'i bilan tezlikda oldinga yugurib fishkaga qo'l tekkizib, orqaga orqa o'girib (orqamachoq) yugurish. Bunda 3 marotaba old tomonga va 2 marotaba orqaga yugurish amalga oshiriladi.

*3-mashq.* 4x10 metr masofaga o'qituvchining buyrug'i bilan tezlikda oldinga yugurib fishkani aylanib o'tib, orqaga orqa o'girib (orqamachoq) yugurish. Bunda 3 marotaba old tomonga va 2 marotaba orqaga yugurish amalga oshiriladi.

*4-mashq.* 4x10 metr masofaga o'qituvchining buyrug'i bilan tezlikda oldinga yugurib fishkani o'ng yelka orqali aylanib o'tib, orqaga ham old tomon bilan yugurib biroq fishkani chap yelka orqali aylanib o'tish zarur. Bunda 4 marotaba fishkani aylanib o'tish amalga oshiriladi.



*Mokisimon yugurish.*

**3-o'quv savoli.** Tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar dars jarayonida asosiy mavzu mashqlari orasida yoki asosiy qismning oxirida bajarilishi mumkin. Mashq bajarish vaqtida to'g'ri nafas olishga e'tibor qaratiladi. Tinglovchining tashqi ko'rinishidan zo'riqish alomatlari sezilsa yengil mashqlarga o'tiladi. O'z-o'zini nazorat qilish puls orqali amalga oshiriladi. Tinglovchilarning tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- yuqorida ko'rsatilgan yengil atletikachilarning maxsus mashqlari;
- 30 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 10x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 100 metr masofaga yugurish;

Yuqorida berilgan mashqlar tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

### **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. Yengil atletika sport turining tarkibi.
2. Qisqa masofalarga yugurishlarni (4x10, 10x10, 100 metrga) bajarish.

## **2-mavzu. O'rta va uzoq masofalarga yugurish. 1000 va 3000 metr masofaga yugurish texnikasi.**

### **AMALIY MASHG'ULOT (2 soat)**

#### **REJA:**

**1-o'quv savoli.** O'rta va uzoq masofaga yugurishda yuqori startda turish, startdan chiqish, masofa bo'ylab va burilishlarda yugurish texnikasi.

**2-o'quv savoli.** Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

### **1. Tayyorgarlik mashqlari.**

#### **Yurish.**

Oyoq uchida yurish:

- qo'llar belda, tovonni yerdan ko'tarib qomatni tik tutgan holda rostlanib yurish;
- qo'llar yuqorida qulf holatida, tovonni yerdan ko'tarib yuqoriga qaragan holda yurish;

Tovonda yurish:

- qo'llar belda oyoq uchlarini yerdan biroz ko'targan holda qomatni kerib yurish;

#### **Yugurish.**

800 - 1500 metrgacha bo'lgan masofani maydon bo'ylab guruh tarkibida o'rtacha tezlikda yugurish. Yugurish mashqlari soat millariga qarama-qarshi tomon amalga oshiriladi. Yugurayotganda burun bilan chuqur nafas olinib og'iz bilan chiqariladi.

## 2. Umumrivojlantirish mashqlari:

*1-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, boshni to'rt sanoq chapga va to'rt sanoq o'ngga aylantirish;

*2-mashq:* dastlabki holat qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida, boshni bir chapga, ikki o'ngga, uch oldinga va to'rt ortga egish;

*3-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, mushtni to'rt sanoq ichki tomonga va to'rt sanoq tashqi tomonga aylantirish;

*4-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, qo'llarni tirsak bo'g'imidan to'rt sanoq ichki tomonga va to'rt sanoq tashqi tomonga aylantirish;

*5-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, qo'llarni yelka bo'g'imidan to'rt sanoq oldinga va to'rt sanoq orqaga aylantirish;

*6-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida o'ng qo'l pastda, har ikki sanoqda ko'krakni kerib qo'llar holatini almashtiramiz;

*7-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida, 1-2 sanoqda ko'krakni kerib, 3-4 sanoqda yonga burilib qo'llarni yozgan holda ko'krakni kerish;

*8-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida, 1-2 sanoqda o'ng tomonga egilish, 3-4 sanoqda chap tomonga egilish;

*9-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, to'rt sanoqda belni o'ng tomonga aylantirish, to'rt sanoqda belni chap tomonga aylantirish;

*10-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda shar ushlagan holatida, to'rt sanoqda tanani o'ng tomonga aylantirish, to'rt sanoqda tanani chap tomonga aylantirish;

*11-mashq:* dastlabki holat oyoqlar keng kerilgan, tana oldinga egilgan, qo'llar yon tomonda yozilgan holatida, bir tanani chap tomonga burish, ikki tanani o'ng tomonga burish (askar tegirmoni);

*12-mashq:* dastlabki holat oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda holatida, uch sanoqda tanani oldinga egib qo'llarni yerga tekkizish, to'rt dastlabki holat;

*13-mashq:* dastlabki holat oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda holatida, bir tanani oldinga egib qo'llar uchini yerga tekkizish, ikki dastlabki holat;

*14-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzalarni ushlagan holatida, to'rt sanoqda tizzalarni ichkari tomonga aylantirish, to'rt sanoqda tizzalarni tashqari tomonga aylantirish;

*15-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, 1-3 sanoqda chap oyoqni oldinga uzun qadam tashlab oyoqlarni kerish, to'rt dastlabki holat, 1-3 sanoqda o'ng oyoqni oldinga uzun qadam tashlab oyoqlarni kerish, to'rt dastlabki holat;

*16-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, bir chap oyoqni bukib o'tirish qo'llar oldinda, ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoqni bukib o'tirish qo'llar oldinda, to'rt dastlabki holat;

*17-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga to'g'ri uzatilgan holatda, bir chap oyoqni oldinga ko'tarib o'ng qo'lga tekkizish, ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoqni oldinga ko'tarib chap qo'lga tekkizish, to'rt dastlabki holat.

Mashqlar ikki, uch, to'rt kolonnali, sherengali safda yoki doira shaklida joylashib turgan joyida bajariladi. Har bir mashq 4-6 marotabadan qaytariladi.

### **3. Maxsus mashqlar:**

Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari

*1-mashq:* qo'llar belda tizzalarni bukmasdan oyoq uchini oldinga siltab yugurish;

*2-mashq:* qo'llar belda tizzalarni bukmasdan tovonlarni orqaga tashlab yugurish;

*3-mashq:* qo'llar orqada tizzalarni bukib tovonni orqaga siltab yugurish;

*4-mashq:* qo'llar yon tomonda tizzalarni baland ko'tarib yugurish;

*5-mashq:* tovonlarni tashqariga, ichkariga, tashqi-ichki tomonga siltab yugurish;

*6-mashq:* chap va o'ng yelka oldinda, oyoqlarni chalishtirib yugurish;

*7-mashq:* yon tomonlar bilan va orqa o'girib yugurish;

*8-mashq:* o'tirib va yarim o'tirib yurishlar hamda sakrab yurishlar;

*9-mashq:* qo'llarga tayanib old, orqa va yon tomonlar bilan yurishlar;

- 10-mashq:* uzunlikka sakrab tizzalarni baland ko'tarib kiyiksimon yugurish;
- 11-mashq:* har qadamda tizzalarni baland ko'tarib yuqoriga sakrab yugurish;
- 12-mashq:* joyida yugurgan holatdan signal bo'lganda tezlik bilan oldinga yugurish;
- 13-mashq:* qo'llarni bukib yozayotib signal bo'lganda tezlik bilan oldinga yugurish;
- 14-mashq:* sherikni tortib va surib yugurish;
- 15-mashq:* sherik bilan yelkalarda suyanib surib yugurish;
- 16-mashq:* estafetali yugurish.

Har bir mashq 2-3 marotabadan 15-20 metrli masofada bajariladi.

## ASOSIY QISM

**1-o'quv savoli:** O'rta va uzoq masofaga yugurishda yuqori startda turish, startdan chiqish, masofa bo'ylab va burilishlarda yugurish texnikasi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori ko'rsatgichlarga erishish tinglovchining har tomonlama tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Biroq yuqori darajadagi tayyorgarlikning har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarlikdan tashqari, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar maxsus chidamlilikni o'stirishga e'tibor qaratishlari shart. Bu esa yuguruvchining butun masofa davomida tezlikni saqlab yugurishni talab etadi va bosh miya yarim sharlaridagi jarayonlarning kuchi va barqarorligiga hamda mushaklardagi energiya almashinuv jarayonlarining takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Yugurish vaqtida charchoqni keltirib chiqaruvchi asosiy omil mushaklarda va harakatlantiruvchi nerv hujayralarida yuz beradigan jarayonlar hisoblanib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchoq paydo bo'lganda, odatda kislorod yetishmovchiligi, karbonat angidridning ko'payib ketishi, mushaklarda sut kislotasi miqdorining oshishiga olib keladi. Natijada asab tizimi, ichki organlar hamda mushaklar faoliyati qon tarkibi ancha o'zgargan sharoitda ishlashiga to'g'ri keladi. Bu holat yuguruvchidan o'z ish qobiliyatini saqlab turish uchun alohida, o'ziga xos chidamlilikni talab etadi. Yuguruvchining maxsus chidamliligi ko'pincha o'ziga xos charchoq bilan kurashish orqali tarbiyalanishini hisobga olsak, maxsus mashg'ulotlar davrida organizmni yuklamalar bilan shug'ullantirish zarurligini ko'rsatadi.



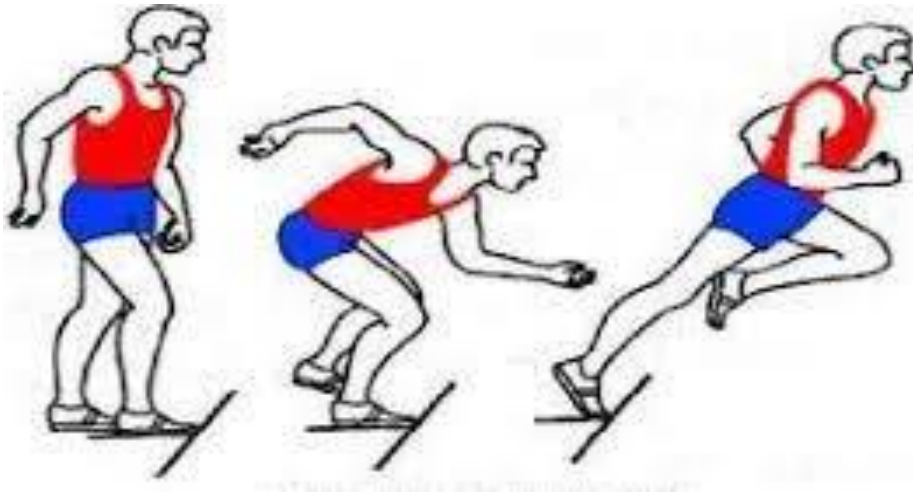
O'rta va uzoq masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m masofaga yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Kursant start holatida kuchliroq, oyog'ini start chizig'i yaqiniga ikkinchi oyog'ini uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qo'yadi. "Diqqat" buyrug'idan keyin ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib, og'irlik markazini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Lekin yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun umumiy og'irlik markazining proyeksiyasi oyoq uchidan oldinga o'tib ketmaslik kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'l ni bukib, oldinga chiqariladi. O'rta masofaga yuguruvchilarning ayrimlari shu qo'l bilan yerga tayanadilar (start chizig'idan orqaroqda). Masofaga qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvchining startda turishi shunchalik past startga yaqin bo'ladi. Kursant signal berilgan ("Marsh" buyrug'i) zahoti yugurishni boshlaydi. Birinchi qadamlarda uning gavdasi ko'proq engashgan bo'lib keyinchalik asta sekin tiklanadi. Qadamlar kengligi osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib borib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi.

### **Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o'rgatish.**

#### **Mashqlar.**

1. Yuqori startdan yugurishni ko'rsatish.
2. «Startga» buyrug'ini bajarish va «Marsh» buyrug'idan keyin 20-30 m ga yugurish.
3. Yuqori startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish. Masofa 60-70 m gacha.
4. Buriqish boshlanishida yuqori start olish.

**Uslubiy ko'rsatma.** O'rganishning boshida yuqori start olishni buyruqsiz, tinglovchilarning o'zlari mustaqil, keyin 3-5 tadan guruh-guruh bo'lib buyruq bilan bajaradilar. O'rganish vaqtida "Diqqat" buyrug'idan keyin "Marsh" buyrug'igacha bo'lgan pauza ancha uzoq (4-5 soniya) bo'ladi, chunki to'g'ri turib olishga ulgurishlari kerak. Bora-bora pauza normal darajada qisqartiriladi. Boshni to'g'ri tutishga (dastlabki qadamlar tushadigan joyga qaraladi) e'tibor berish lozim. Start tezlanishida tezlik ortgan sari gavda to'g'rilana boradi.



*Yuqori startda turish va yugur buyruqlari.*

### **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.

### **Masofa bo‘ylab yugurish va marraga kelish.**

Masofa bo‘ylab yugurish paytida gavda to‘g‘ri yoki sal engashgan bo‘ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan 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 qisqalashadi-da, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda, gavdani yanada ko‘p engashib ketishidan saqlaydigan muskullar doim tarang bo‘ladi.

Gavda engashmaganda esa, depsinish uchun sharoit sal yomonlashsa ham tizza bo‘g‘imi bukilgan bo‘sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to‘g‘ri bo‘lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug‘iladi.

### **To‘g‘ri yo‘lkada yugurish texnikasini o‘rgatish.**

*Mashqlar.*

1. To‘g‘ri yo‘lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko‘rsatish.
2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish.

3. Tizzani baland-baland ko‘tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish, bedana qadam yugurish, boldirni orqaga siltab yugurish, joyda turib qo‘l harakatlariga taqlid qilish va h. k.

**Uslubiy ko‘rsatma.** Bu vazifani hal etishda o‘qituvchi tovonni yerga to‘g‘ri qo‘yishni, depsinishni, silkinish oyoq sonini olg‘a chiqarishni, yugurish paytida qo‘llarni to‘g‘ri harakatlantirishni o‘rgatishi kerak.

Dastlabki yugurib o‘tishlarda tezlik kam, keyin esa o‘rtacha tezlikda yuguriladi. Bunda guruh-guruh bo‘lib ham, yakka-yakka ham yuguriladi.



*O‘rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi.*

O‘qituvchi avvalo qo‘pol xatolarni tuzata boshlaydi. Harakatlar umuman qovushmayotganini, son baland ko‘tarilmayotganini, depsinish to‘la bo‘lmayotganini, gavda oldinga yoki orqaga haddan tashqari og‘ib ketayotganini, yon tomonlarga tebranishlarni va shu kabilarni, yugurib o‘tish paytlarda o‘qituvchi har qaysi yuguruvchining texnikaviy shaxsiy kamchiliklarini va o‘z xususiyatlarini aniqlaydi.

### **Burilishlarda yugurish.**

Burilishlarda yugurish paytida yuguruvchi chap tomondan yo‘lkaga o‘tishi mumkin emas. Musobaqa qoidalari bo‘yicha yuguruvchi chap yo‘lka bo‘ylab yoki yo‘lkani chegaralovchi chap chiziq bo‘ylab ikki va undan ortiq qadam qo‘ysa u yugurishdan chetlashtiriladi, chunki qatnashchi yugurish masofasini qisqartirgan hisoblanadi. Agar yugurayotgan tinglovchi o‘ng yo‘lka bo‘ylab boshqa ishtirokchilarga xalaqit bermasdan bir necha qadam yugurib o‘tsa va o‘z yo‘lkasiga qaytsa xato hisoblanmaydi.

Umumiy yo'lka bo'ylab yugurishda tinglovchilar bir-biriga xalaqit qilmasligi lozim, faqat o'ng tomondan o'zib ketishlari mumkin bo'ladi. Chap tomondan o'zib ketishga faqat oldinda yugurayotgan tinglovchi yo'lka chetidan quvib o'tayotgan tinglovchi tegib ketmaydigan va xalaqit bermaydigan darajada uzoqlashgan bo'lishi zarur. Quvib o'tayotgan tinglovchi orqaga qolayotgan tinglovchining harakat yo'lini keskin kesib o'tmasligi lozim, ikkinchisi o'z navbatida, o'zib ketishga xalaqit bermasligi (o'ngga yurmasligi, turtimasligi, qo'llarini yon tomonlarga uzatmasligi) zarur.



*Yo'lkaning burilishida yugurish.*

### **Yo'lkaning burilishida yugurish texnikasini o'rgatish.**

#### *Mashqlar:*

1. Burilishda yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish.
2. Normal va kichraytirilgan radiusli yo'laklarda takror-takror yugurish.
3. To'g'ri yo'lakdan burilishga kirib borishda va aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lga chiqishda yugurish.
4. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4-6 yo'lka) 50-80 m masofaga tezlanishli yugurish.
5. Birinchi yo'lkaning burilishida (50-80 m) tezlanishli yugurish.
6. 10- 20 m radiusga ega bo'lgan doirada turli xil tezlikda yugurish.
7. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80-100 m dan) yugurish.
8. To'g'ri yo'lga tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80-100 m dan) yugurish.

**Uslubiy ko'rsatma.** Vazifaning hal etilishi kursantning to'g'ri yo'lakda yugurishni qanday o'zlashtirgan ekaniga bog'liq. Agarda burilishda kursantning harakatlari erkin bo'lmasa, u paytda to'g'ri yo'lakda yugurishga qaytish ma'qul. Aylana radiusni kichraytirib, 10-15 m gacha keltirish mumkin. Gavdaning aylana ichkarisi tomon engashish darajasi burilish radiusi qanchalik keskin ekaniga va yugurish tezligiga bog'liq. Burilish radiusi qancha kichik bo'lib, yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p engashadi.

Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka tartibda bajaradilar, o'qituvchi esa texnikaga taalluqli ko'rsatmalar berib turadi, texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlar guruh bo'lib bajariladi. Tezlanishli yugurishda asta-sekin tezlikni oshirish kerak. Ortiqcha taranglik paydo bo'lgan zahoti tezlikni oshirish to'xtatiladi. Maksimal tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to'xtatmasdan, aksincha, har gal maksimal kuch sarflamasdan (erkin yugurib) yugurishni davom ettirishga urinish kerak. Erkin yugurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Tezlanishli yugurish-sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish mashqlarini ortiqcha zo'r bermay, erkin bajarish lozim. Sonni baland ko'tarib yugurayotganda va bedana qadam bilan yugurayotganda gavdaning yuqori qismi orqaga tashlanmasligi. Boldirni orqaga siltab yugurishda, gavdani oldinga engashtirmay yugurgani ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar jismoniy tayyorgarlikka qarab 4-6-martagacha takrorlanadi.

Yo'lkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusda burilishda yugurish texnikasini to'g'ri o'rganib olgandan keyingina kichik radiusli burilishda yugura olish kerak. Birinchi mashg'ulotlarda tinglovchilarga burilishda yugurish xususiyatini eslatib turish, harakatlar to'g'ri bajarilishini nazorat qilib turishlarini tavsiya qilish kerak. Yugurib burilishga kirayotganda markazdan qochuvchi kuch hosil bo'lmasdan ilgariroq, gavdani burilish markazi tomon engashtira boshlashni yuguruvchilarga o'rgatish kerak. Tinglovchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab mashqlar 3-8 marta takrorlanadi.

## **2-o‘quv savoli:** Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

Shug‘ullanuvchining musobaqa yoki xizmat faoliyati ko‘p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog‘liq bo‘lib, unda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi. Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori, balki mushaklarning uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo‘riqishga moslashish ko‘nikmasini hosil qilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikni takomillashtirish uchun mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkillashtirib va bajariladigan mashqlarni aniq belgilab, ularning shiddati, davomiyligi, takrorlash soni, dam olish oralig‘i davomiyligi va dam olish xususiyatiga alohida e‘tibor qaratish lozim. Mashg‘ulotlarda jismoniy toliqish va charchoqni yengib o‘tgan taqdirdagina mushak faoliyatining rivojlanish darajasini oshirish mumkin. Buning uchun mashqlarni tanlashda va bajarishda shug‘ullanuvchining yoshi, shug‘ullanganlik darajasi, jinsi hamda musobaqa faoliyatini hisobga olgan holda mashg‘ulotlar tashkillashtirilib, ularga maqsadli ta’sir etish mumkin. Bunda gantellar, toshlar, shtangalar, o‘z og‘irligini yengish hamda sherik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish mumkin. Quyida berilayotgan mashqlar o‘zgaruvchan, oraliqli va takrorlash uslublaridan foydalangan holda amalga oshiriladi:

- 200 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 400 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 1000 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 10000 metr masofaga yugurish;
- 5000 metr masofaga yugurish (belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o‘tish).

### **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: Krossfit mashqlar majmuasi.**

#### **AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

#### **REJA:**

**1-o‘quv savoli.** O‘zbekiston Respublikasi IIVning 2022-yil 22-sentyabrdagi 383-son “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish to‘g‘risida”gi buyrug‘ida belgilangan krossfit mashqlari majmuasi bilan tanishtirish.

**2-o‘quv savoli.** Krossfit mashqlarining 3-majmuasini bajarish.

**3-o‘quv savoli.** Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

#### **1. Tayyorgarlik mashqlari.**

##### **Yurish.**

Oyoq uchida yurish:

- qo‘llar belda, tovonni yerdan ko‘tarib qomatni tik tutgan holda rostlanib yurish;
- qo‘llar yuqorida qulf holatida, tovonni yerdan ko‘tarib yuqoriga qaragan holda yurish;

Tovonda yurish:

- qo‘llar belda oyoq uchlarini yerdan biroz ko‘targan holda qomatni kerib yurish;

##### **Yugurish.**

800 - 1500 metrgacha bo‘lgan masofani maydon bo‘ylab guruh tarkibida o‘rtacha tezlikda yugurish. Yugurish mashqlari soat millariga qarama-qarshi tomon amalga oshiriladi. Yugurayotganda burun bilan chuqur nafas olinib og‘iz bilan chiqariladi.

#### **2. Umumrivojlantirish mashqlari:**

*1-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda, boshni to‘rt sanoq chapga va to‘rt sanoq o‘ngga aylantirish;

*2-mashq:* dastlabki holat qo‘llar belda, oyoqlar yelka kengligida, boshni bir chapga, ikki o‘ngga, uch oldinga va to‘rt ortga egish;

*3-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar oldinda musht holatida, mushtni to‘rt sanoq ichki tomonga va to‘rt sanoq tashqi tomonga aylantirish;

*4-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, qo'llarni tirsak bo'g'imidan to'rt sanoq ichki tomonga va to'rt sanoq tashqi tomonga aylantirish;

*5-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda musht holatida, qo'llarni yelka bo'g'imidan to'rt sanoq oldinga va to'rt sanoq orqaga aylantirish;

*6-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, har ikki sanoqda ko'krakni kerib qo'llar holatini almashtirish;

*7-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida, 1-2 sanoqda ko'krakni kerib, 3-4 sanoqda yonga burilib qo'llarni yozgan holda ko'krakni kerish;

*8-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida 1-2 sanoqda o'ng tomonga egilish, 3-4 sanoqda chap tomonga egilish;

*9-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, to'rt sanoqda belni o'ng tomonga aylantirish, to'rt sanoqda belni chap tomonga aylantirish;

*10-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda shar ushlagan holatida, to'rt sanoqda tanani o'ng tomonga aylantirish, to'rt sanoqda tanani chap tomonga aylantirish;

*11-mashq:* dastlabki holat oyoqlar keng kerilgan, tana oldinga egilgan, qo'llar yon tomonda yozilgan holatida, bir tanani chap tomonga burish, ikki tanani o'ng tomonga burish (askar tegirmoni);

*12-mashq:* dastlabki holat oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda holatida, uch sanoqda tanani oldinga egib qo'llarni yerga tekkizish, to'rt dastlabki holat;

*13-mashq:* dastlabki holat oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda holatida, bir tanani oldinga egib qo'llar uchini yerga tekkizish, ikki dastlabki holat;

*14-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzalarni ushlagan holatida, to'rt sanoqda tizzalarni ichkari tomonga aylantirish, to'rt sanoqda tizzalarni tashqari tomonga aylantirish;

*15-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, 1-3 sanoqda chap oyoqni oldinga uzun qadam tashlab oyoqlarni kerish, to'rt dastlabki holat,



1-3 sanoqda o'ng oyoqni oldinga uzun qadam tashlab oyoqlarni kerish, to'rt dastlabki holat;

*16-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, bir chap oyoqni bukib o'tirish qo'llar oldinda, ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoqni bukib o'tirish qo'llar oldinda, to'rt dastlabki holat;

*17-mashq:* dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga to'g'ri uzatilgan holatda, bir chap oyoqni oldinga ko'tarib o'ng qo'lga tekkizish, ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoqni oldinga ko'tarib chap qo'lga tekkizish, to'rt dastlabki holat;

Mashqlar ikki, uch, to'rt kolonnali, sherengali safda yoki doira shaklida joylashib turgan joyida bajariladi. Har bir mashq 4-6 marotabadan qaytariladi.

### **3. Maxsus mashqlar:**

Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari

*1-mashq:* qo'llar belda tizzalarni bukmasdan oyoq uchini oldinga siltab yugurish;

*2-mashq:* qo'llar belda tizzalarni bukmasdan tovonlarni orqaga tashlab yugurish;

*3-mashq:* qo'llar orqada tizzalarni bukib tovonni orqaga siltab yugurish;

*4-mashq:* qo'llar yon tomonda, tizzalarni baland ko'tarib yugurish;

*5-mashq:* tovonlarni tashqariga, ichkariga, tashqi-ichki tomonga siltab yugurish;

*6-mashq:* chap va o'ng yelka oldinga, oyoqlarni chalishtirib yugurish;

*7-mashq:* yon tomonlar bilan va orqa o'girib yugurish;

*8-mashq:* o'tirib va yarim o'tirib yurishlar hamda sakrab yurishlar;

*9-mashq:* qo'llarga tayanib old, orqa va yon tomonlar bilan yurishlar;

*10-mashq:* uzunlikka sakrab tizzalarni baland ko'tarib kiyiksimon yugurish;

*11-mashq:* har qadamda tizzalarni baland ko'tarib yuqoriga sakrab yugurish;

*12-mashq:* joyida yugurgan holatdan signal bo'lganda tezlik bilan oldinga yugurish;

*13-mashq:* qo'llarni bukib yozayotib signal bo'lganda tezlik bilan oldinga yugurish;

*14-mashq:* sherikni tortib va surib yugurish;

*15-mashq:* sherik bilan yelkalarda suyanib surib yugurish;

*16-mashq:* estafetali yugurish;

Har bir mashq 2-3 marotabadan 15-20 metrli masofada bajariladi.

## ASOSIY QISM

**1-o‘quv savoli.** O‘zbekiston Respublikasi IIVning 2022-yil 22-sentyabrdagi 383-son “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish to‘g‘risida”gi buyrug‘ida belgilangan krossfit mashqlari majmuasi bilan tanishtirish.

**Krossfit** – bu yuqori intensiv ravishda bajariladigan jismoniy harakatlar tizimi bo‘lib, u og‘ir atletika, gimnastika, aerobika, tosh ko‘tarish va turli sport majmualarini o‘z ichiga oladi. Krossfit – musobaqaviy sport turi bo‘lib, uning turnirlari butun jahonda o‘tkaziladi. (“Cross” - kesishish, jadallashtirish yoki qovushtirish degan ma‘noni, “Fit” - esa fitnes ma‘nosini beradi. Qisqacha qilib aytganda qovushtirilgan fitnes ma‘nosi kelib chiqadi). Krossfit asosan inson organizmining kuch va chidamlilik sifatini oshirishga hamda rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Ushbu sport turi doimiy ravishda harakatlar funksiyasini yuqori intensiv ravishda turli vaqt oralig‘ida bajarilishini o‘zgartirib borishi bilan xarakterlanadi. Bu mashqlar majmui, 15 daqiqadan 60 daqiqagacha bir vaqtning o‘zida turli mushak guruhlariga ta’sir etuvchi jismoniy mashqlarni o‘z ichiga oladi. Uning asosiga kardioyuklama (aerobika), gimnastika mashqlari (o‘z tana vaznining erkin harakatlari) va og‘ir atletika mashqlari kiradi.

**Kardioyuklama (aerobika).** Krossfitda kardioyuklama mashqlari yurak mushaklarini hamda umumiy jismoniy chidamliligini mashq qildirish imkonini yaratadi. U yurak urish zarbalarini kuchaytirishi orqali organizmda qon aylanishni yaxshilashi bilan kuzatiladi. Ularga yugurish, suzish, eshkak eshish, velosipedlarda yurishlar va boshqalar kiradi.

Aqliy jihatdan tuzilgan kardioyuklama (aerobika) dasturi sharafiga quyidagilar sodir bo‘ladi: to‘g‘ri ovqatlanish tartibi (parhez) evaziga intensiv ravishda yog‘larni yonishi oqibatida ortiqcha vazndan xolos bo‘lish (krossfitni ozmoqchi bo‘lganlar orasida ommabop bo‘lishining sabablaridan biri); kislorodni olinishi va ishlatilishini yaxshilash uchun o‘pka sig‘imini muntazam ravishda kengayib borishi; yurak mushaklarini mustahkamlanishi oqibatida qon aylanish tizimini yaxshilanishi; kardio va boshqa jismoniy yuklamalar infarkt, insult, oq qon

kasalliklarini paydo bo'lishini oldini olib, arterial qon bosimi barqarorligini ta'minlaydi; metabolik, moddalar almashinuvi yaxshilanadi va siz o'zingizni yaxshi his qilasiz.

**Gimnastika** (o'z tana og'irligi mashqlari). Har qanday krossfit mashqlar tizimi o'z ichiga quyidagi rivojlantiruvchi gimnastika mashq majmualarini oladi: epchillikni, koordinatsiyani, muvozanatlilikni, aniqlikni, mushak va bo'g'imlarni kinetik retseptorlarini. Gimnastik tarmoqda krossfitni mashq qilish uslubiy asosini quyidagi snaryadlarda ishlash mashqlari nazarda tutiladi: qo'l mushaklarini ishlatuvchi epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi arqonga chiqish, tananing yuqori orqa va yelka mushaklarini samarali rivojlanishiga ta'sir etuvchi halqalarda tortilish, turnikda tortilish, qorin mushaklari bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi qo'sh poya, halqa va turnikda burchak hosil qilib turish, qo'sh poyada qo'llarni bukib yozish, yerda qo'llarni turli xil bukib yozish, bir oyoqda tana og'irligi bilan sakrab o'tirib turish, tashlashlar, qo'llarni bukib yozish va sakrashlar orqali ko'p mushaklar guruhini jalb etadigan (berpi). Shunday qilib barcha mashqlar atletikachini o'z og'irligi ishtirokida amalga oshiriladi.

**Og'ir atletika** (erkin vaznlik mashqlari bilan). Weightlifting - og'ir atletika vositalari yordamida erkin vaznlik bilan bajariladigan mashqlar hisoblanib u quyidagi parametrlarni yaxshilaydi: kuch chidamliligini, yuqori jismoniy yuklamalarga mushaklar hajmini turg'unligini rivojlantirish (kuch faktori), konsentratsiya chegarasini, turg'unlik, tenglik.

Krossfit mashqlari majmualari asosan quyidagi uslubda olib boriladi: turgan joyda (yakka tartibda, guruhli, majmuaviy yoki musobaqa tarzida); masofalarga harakatlanib (yakka tartibda, guruhli, majmuaviy yoki musobaqa tarzida);

Majmualarning o'tkazilish shakllari: tana vazni bilan; og'ir atletika vositalari bilan, snaryadlarda, to'siqlar yo'lagida, otish maydonlarida otish va taktik harakatlar bilan, suzish havzalarida suzish mashqlar bilan, aralashtirilgan.

Jismoniy yuklamalarni nazorat qilish usullari: bajarilish soni, sikllar soni, vaqt chekloviga nisbatan bajarilish soni.

Krossfit mashqlari 34 majmuadan iborat.

## **2-o‘quv savoli.** Krossfit mashqlarining 3-majmuasini bajarish.

3-majmua (vaqt hisobida 3 raund). Mashqni bajarish uchun dastlabki holat 100 metr masofaga yugurish start chizig‘idan 2 metr masofa orqada shaxsiy tarkib ro‘yxat bo‘yicha ikki kolonnada saflangan. Bajaruvchi mashqni bajarish dastlabki holatida turadi, “Diqqat”- “Boshladik” komandasida bajaruvchi 10 marotaba o‘tirib turadi, darhol yerga qo‘llarda tayanib 10 marotaba bukib yozadi, zudlik bilan tik turgan holatga o‘tib 30 metr masofaga yuguradi, shu yerda birinchi raundni tugatib ikkinchi raundga o‘tadi. Raundlar orasida dam olishga ruxsat etilmaydi. Vaqt “Boshladik” komandasidan to 3 raundning oxirgi 30 metr masofaga yugurish marra chizig‘ini kesib o‘tishiga qadar hisoblanadi. Harakatlar to‘liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo‘l qo‘yilganda shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.



*O‘tirib turish.*



*Qo‘llarni bukib yozish.*



*Yugurish.*

## **3-o‘quv savoli.** Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

*1-mashq.* Yerdan qo‘llar bilan tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqi.

1-usul: sanoq bilan qo‘llarni bukish va yozish;

2-usul: 30 soniya davomida erkin holatda qo‘llarni bukish va yozish;

3-usul: bir sanoqda qo‘llarni bukish, ikki sanoqda yozish.

*2-mashq.* Tirsak bilan yerga tayangan holatda qomatni tekis ushlab turish. Birinchi qaytarishda 30 soniya, ikkinchi qaytarishda 50 soniya, uchinchi qaytarishda 80 soniya davomida mashqni takrorlash.

*3-mashq.* Sherik bilan yuzma-yuz turib yerda qo'llar bilan tayangan holatda chap va o'ng qo'llarda sherik bilan salomlashish mashqini bajarish.

### **Yakuniy qism.**

#### **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. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
2. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

### **4-mavzu. Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari.**

#### **AMALIY MASHG'ULOT ( 2 soat)**

#### **REJA:**

**1-o'quv savoli.** Oldinga, orqaga o'mbaloq oshish, yelkadan yumalash texnikasi. Cho'kkalab o'tirgan holatda orqa va yonga ehtiyotkorlik bilan yiqilish.

**2-o'quv savoli.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

#### **Tayyorgarlik mashqlari**

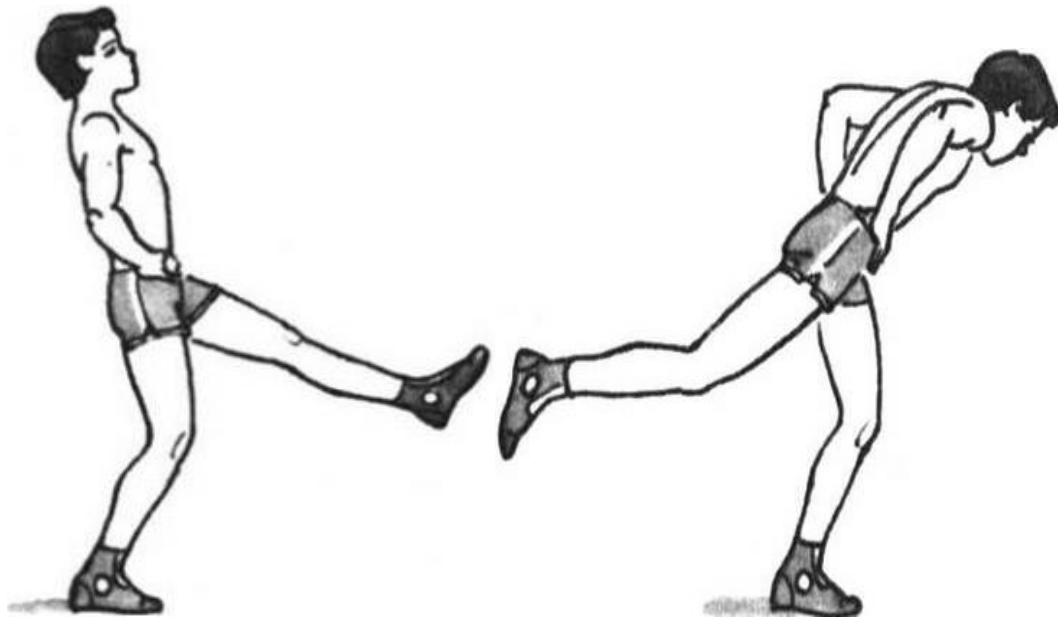
##### **1. Yurish va yugurish:**

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

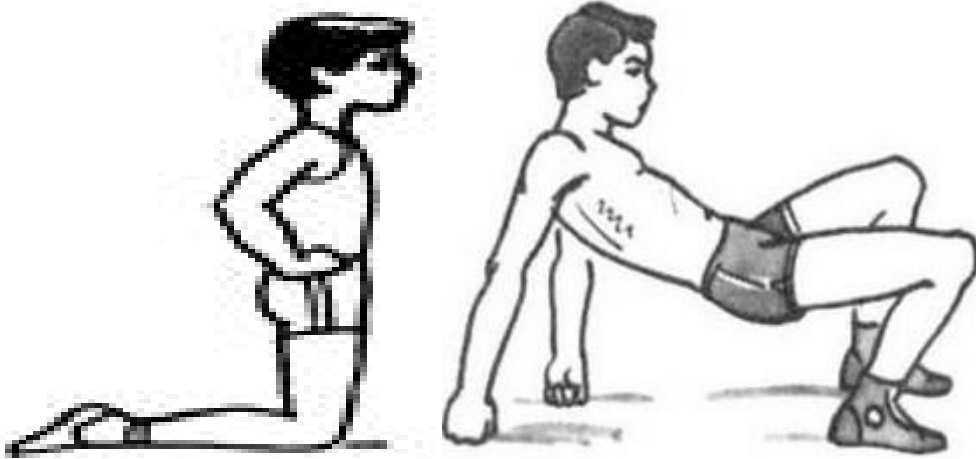
##### **2. Umum rivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar ikki kolonnali safda, yugurib bajariladi.

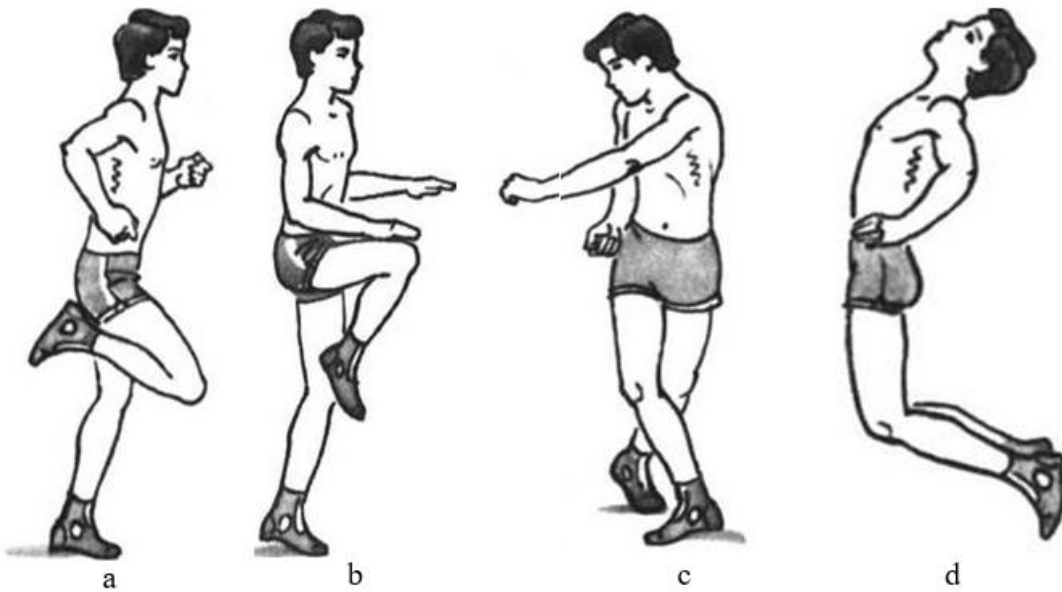
Har bir mashq 2 marotabadan qaytariladi.



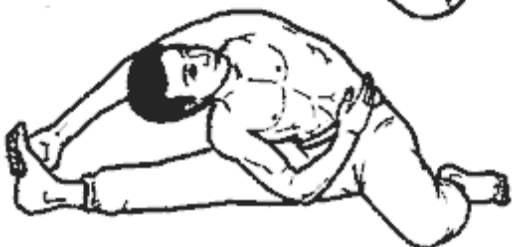
*Oyoqni oldinga va orqaga tashlab yugurish.*



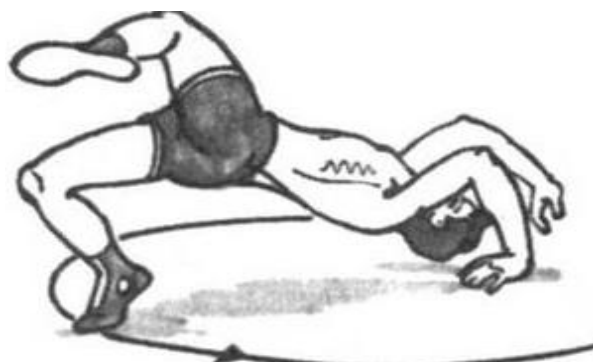
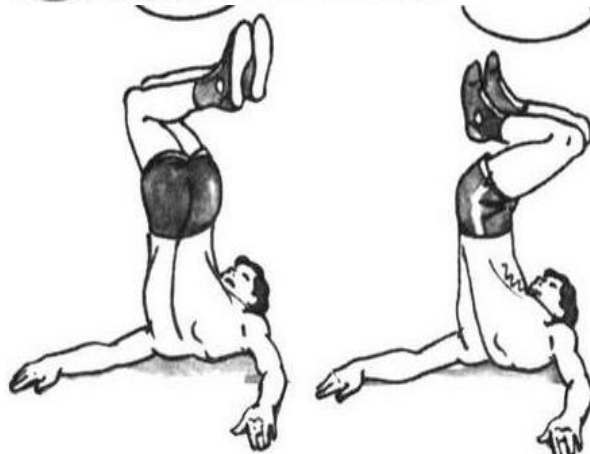
*Tizza bilan va qo'llarda tayanib yurishlar.*



*a) tovonni tazga tekkizib yugurish; b) tizzalarni baland ko'tarib yugurish; c) oyoqlarni chalishtirib yugurish; d) sakrab qomatni orqaga kerib yugurish;*



*Oyoqni baland ko'tarib yurishlar.*

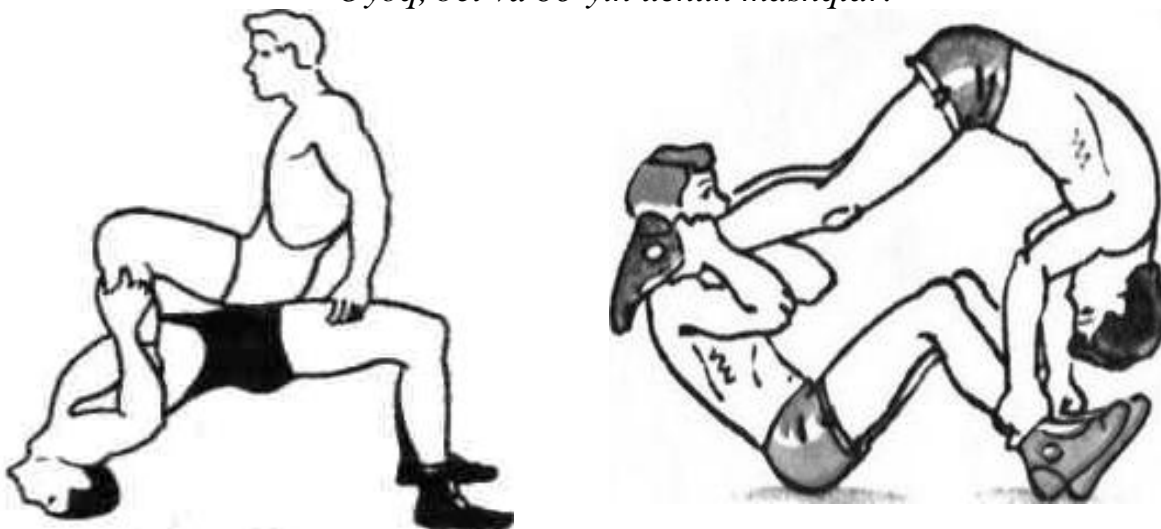


*Sherik bilan qo'llarda tayanib yurishlar.*

### 3. Maxsus kurashchilar mashqlari:



*Oyoq, bel va bo‘yin uchun mashqlar.*



*Sherik bilan bajariladigan mashqlar.*

Har bir mashq 4-6 marotabadan kurash gilamida bajariladi.

## ASOSIY QISM

**1-o‘quv savoli.** Oldinga, orqaga o‘mbaloq oshish, yelkadan yumalash texnikasi. Cho‘kkalab o‘tirgan holatda orqa va yonga ehtiyotkorlik bilan yiqilish.

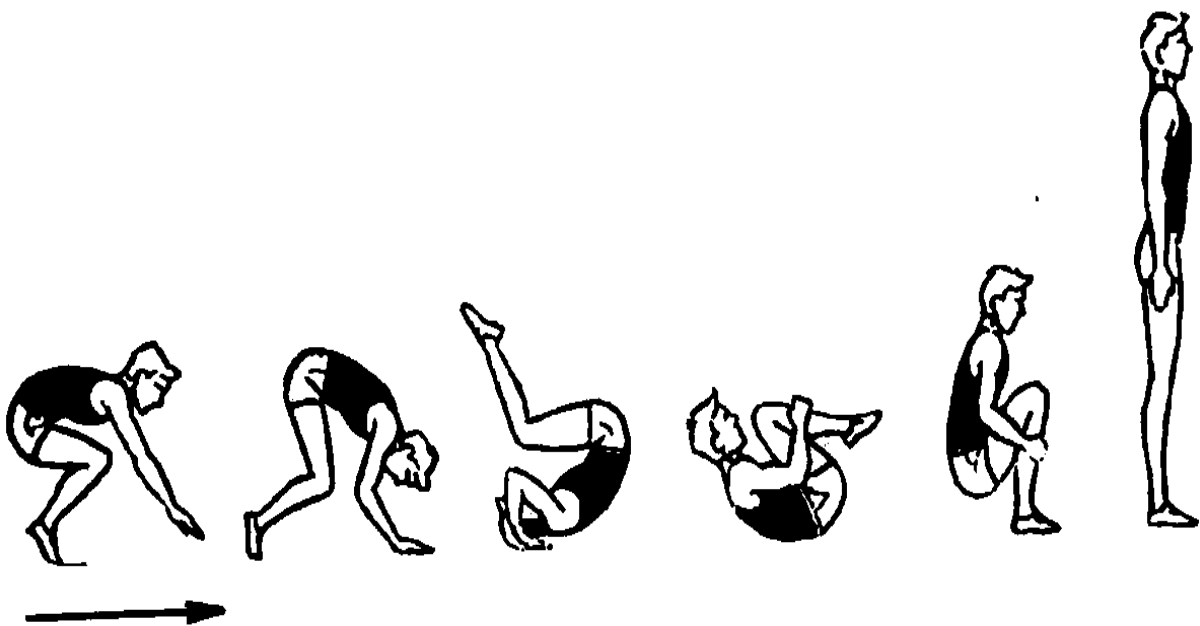
Tinglovchilarga akrobatik mashqlarni o‘rgatish uchun avvalambor ularni ikkita sherengali safga qo‘yiladi. Sherengalar orasidagi masofa 3 metr va sherengadagi har bir tinglovchi orasi bir metr bo‘lishi lozim. Akrobatik mashqlarni bajarishdan oldin tinglovchilarga ehtiyotkorlik choralari va mashqlarni bajarish ketma-ketligini og‘zaki tushuntirib amaliy tarzda bir necha bor ko‘rsatib beriladi.



Bajarilayotgan har bir mashq fazalarga bo‘lib o‘qituvchining hisob komandasi bo‘yicha bajariladi. Shundan so‘ng o‘qituvchi tinglovchilar tomonidan bajarilayotgan mashqlarni nazorat qilish, kuzatish va hisob komandalarini berish uchun qulay joy tanlaydi. Kuzatuv davomida o‘qituvchi doimo harakatda bo‘ladi va tinglovchilar tomonidan mashqlarni bajarishda xatolikka yo‘l qo‘yilsa, barcha harakatlar to‘xtatilib ularga mashqning har bir elementlarini to‘g‘ri ketma-ketlikda tushuntiradi.

### *1-mashq. Oldinga o‘mbaloq oshish texnikasi.*

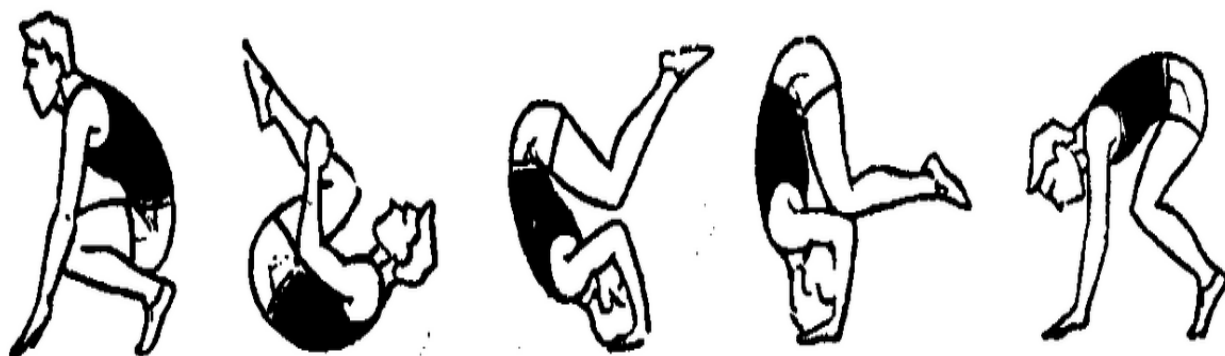
*Mashqni bajarish tartibi:* Tinglovchilar oraliq masofalarni saqlagan holda gilam bo‘ylab ikki sherengali safda turadilar. Oldinga o‘mbaloq oshishni ikki fazaga bo‘lib o‘qituvchining komandasi bilan bajariladi. “Bir” komandasi berilganda tinglovchilar oyoqlarini tizza bo‘g‘imida yarim bukib, qo‘llar kaftini gilamga tekkizadilar. “Ikki” komandasida boshning orqa qismini gilamga tekkazib oldi tarafga yumalaydilar va qo‘llari bilan oyoqlarining boldiridan ushlab son qismiga qarab tortadilar. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Mashq 8-10 marotaba ikki fazada o‘qituvchi komandasi bo‘yicha bajariladi va shundan so‘ng mashqni to‘liq bajarish mumkin bo‘ladi.



*Oldinga o‘mbaloq oshish.*

## 2-mashq. Orqaga o‘mbaloq oshish texnikasi.

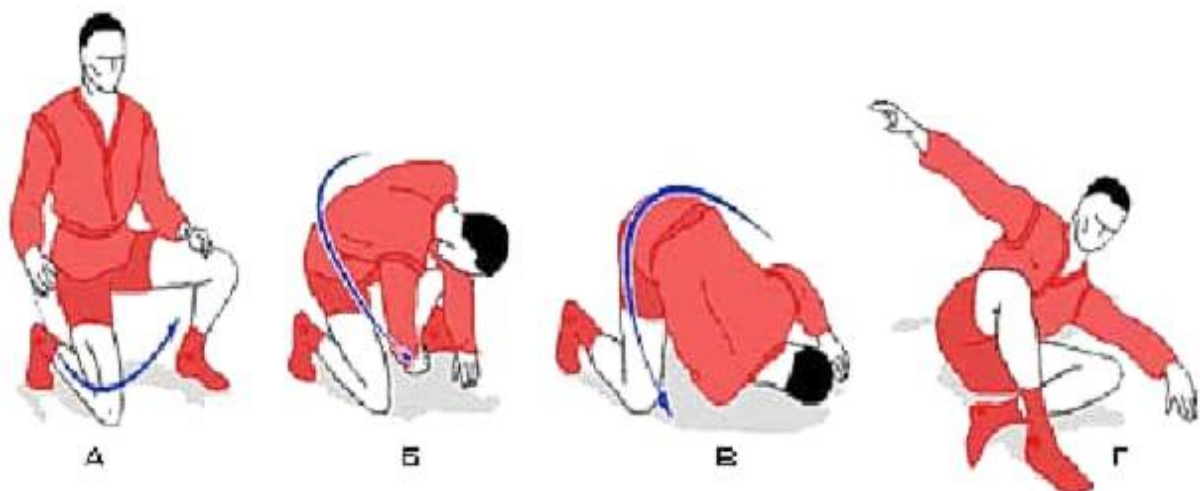
*Mashqni bajarish tartibi:* Tinglovchilar zalning bo‘sh qolgan tomoniga orqa o‘girib ikki sherengali safda turadilar. Birinchi va ikkinchi sherengalar oralig‘idagi masofa uch metr bo‘lishi lozim. “Bir” komandasi berilganda oyoqlari tizza bo‘g‘imida yarim bukilgan holatda va qo‘llarni tizzalarga qo‘yiladi. “Ikki” komandasi berilishi bilan orqa tomonga o‘mbaloq oshiladi va boshining orqa qismi gilamga tegishi bilan qo‘llarga tayanib tik turiladi. Shu mashq bir necha bor gilam bo‘ylab sherengali safda 8-10 marotaba takrorlanadi. Orqaga o‘mbaloq oshish vaqtida o‘qituvchi avvalambor ehtiyotkorlik choralariga va mashqning bajarilish texnikasi hamda ketma-ketligiga e‘tibor berishi lozim. Mashq 8-10 marotaba ikki fazada o‘qituvchi komandasi bo‘yicha bajariladi va shundan so‘ng mashqni to‘liq bajarish mumkin bo‘ladi.



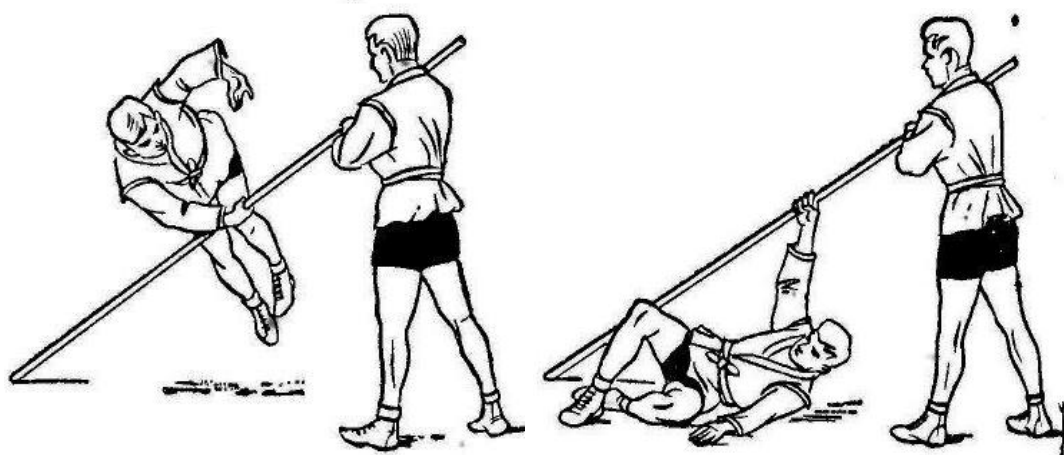
*Orqaga o‘mbaloq oshish.*

## 3-mashq. Yelkadan oldinga yumalash texnikasi.

*Mashqni bajarish tartibi:* Tinglovchilar oraliq masofalarni saqlagan holda gilam bo‘ylab ikki sherengali safda turadilar. Yelkadan oldinga yumalash ikki fazaga bo‘lib o‘qituvchining komandasi bilan bajariladi. “Bir” komandasi bo‘yicha tik turgan holatdan o‘ng tizzaga tayanib turish holatiga o‘tiladi va qo‘llar kaftlarini gilamga tekkiziladi. “Ikki” komandasi bo‘yicha qo‘llarni oyoqlar oralig‘iga o‘tkaziladi va o‘ng yelka gilamga tekkiziladi va bosh chap yelkaga tekkizilib o‘ng yelkadan oldinga qarab yumalash amalga oshiriladi. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Mashq 8-10 marotaba ikki fazada o‘qituvchi komandasi bo‘yicha bajariladi va shundan so‘ng mashqni to‘liq bajarish mumkin bo‘ladi.



*Yelkadan oldinga yumalash.*



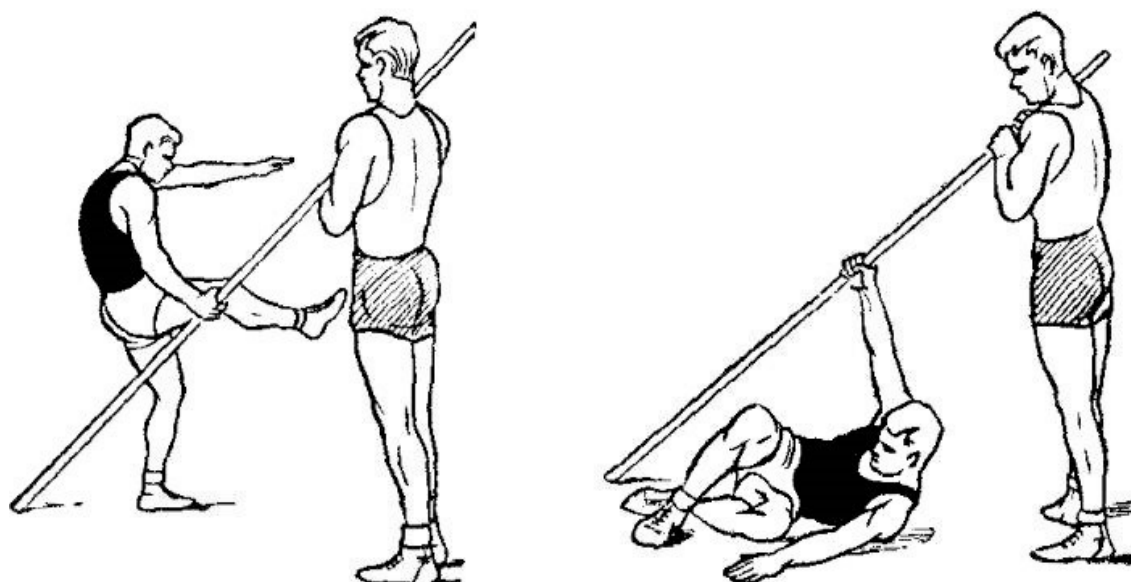
*Yelkadan oldinga yumalashni o'rgatish.*

*4-mashq.* Orqaga o'mbaloq oshib ehtiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi.

*Mashqni bajarish tartibi:* Orqa tarafga ehtiyotkorlik bilan yiqilish mashqlarini bajarishdan oldin, tinglovchilarga ehtiyotkorlik choralari va mashqlarni bajarish ketma-ketligini og'zaki tushuntirib amaliy tarzda bir necha bor ko'rsatib beriladi. Bajarilayotgan har bir mashq fazalarga bo'lib o'qituvchining hisob komandasi bo'yicha bajariladi. Tinglovchilar gilamda ikki sherenga bo'lib saflanadilar. Sherengalar orasidagi masofa ikki metr. O'qituvchining "Tayyorlandik" komandasi berilganda ular tik turib, qo'llarini to'g'riga qaratiladi. "Bir" komandasi bo'yicha tinglovchilar cho'kkalab o'tiradilar, "Ikki" orqa tarafga o'mbaloq oshish usulini bajaradi. Orqa tarafga o'mbaloq oshib qo'llarini tirsak bo'g'imida to'g'ri qilib kaftning ichki tarafi bilan gilamga qattiq uradilar. Usulni bajarayotganda uning ketma-ketligini to'g'ri amalga oshirish lozim. Birinchi gilamga toz qismi undan so'ng bel qismi va usul yakunida kurak qismlari tegib, orqaga dumalab tik turiladi.



*Orqaga xavfsiz yiqilish.*



*Orqaga xavfsiz yiqilishni o'rganish.*

Bu usullarni bajarishda bel qismi tegishi bilanoq ikki qo'llarni to'g'ri qilib kaftning ichki qismi bilan qattiq zarba beriladi va mashq yakunida qo'llarga tayanib dastlabki holatga tik turiladi. Shu mashq bir necha bor gilamda ikki sherengali safda fazalarga bo'lib takrorlanadi.

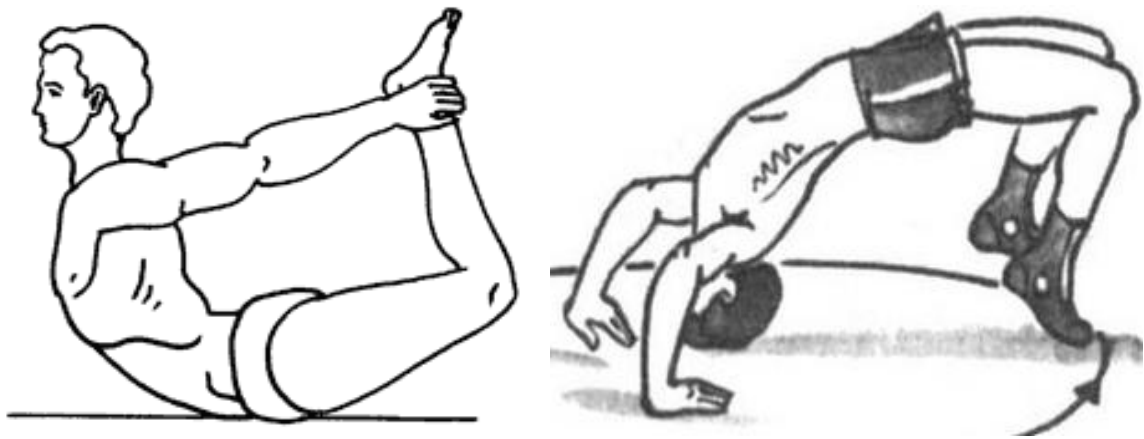
Usulni bajarishda uning ketma-ketligi to'g'ri va aniq bajarilishi lozim. O'qituvchi tinglovchilarning harakatlarini doimiy ravishda to'g'ri bajarishni nazorat qilishi zarur. Mashq tinglovchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgandan so'ng uni to'liq bajarish mumkin bo'ladi.

## **2 - o‘quv savoli:** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Emotsionallik ko‘tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo‘lishiga ijobiy yoki salbiy ta‘sir ko‘rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi, unda cho‘ziladigan mushaklarning qo‘zg‘aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho‘zilayotgan mushaklarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho‘zilayotgan mushaklarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo‘zg‘aluvchanlik holati yuqori darajaga ko‘tariladi. Bunda cho‘ziluvchan mushaklarning faoliyati ma‘lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikning namoyon bo‘lishi tashqi muhit haroratiga ham bog‘liq bo‘lib, havo haroratining ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo‘lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko‘proq ta‘sir qiladi. (masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo‘ladi). Mashg‘ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta‘sirida o‘zgarishini e‘tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib keladigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida mushaklarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta‘sirida sezilarli o‘zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo‘ladi degan fikr unchalar to‘g‘ri emas. Bu fikrni boshqacharoq, ya‘ni bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq kechadi, deb tushunsak to‘g‘riroq bo‘ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita mushak kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug‘ullanish bo‘g‘imlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralashi mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo‘shib olib borish yo‘li bilan egiluvchanlik jismoniy qobiliyatining me‘yorida tarbiyalanishiga erishish mumkin.



*Egiluvchanlik mashqlari.*

### **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. Kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik mashqlarining turlari.
2. Egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

## **5-mavzu. Tik turgan holatda kurash usullari.**

### **AMALIY MASHG'ULOT ( 2 soat)**

#### **REJA:**

**1-o'quv savoli.** Oldinga va orqaga chalib yiqitish texnikasi.

**2-o'quv savoli.** Beldan oshirib tashlash texnikasi.

**3-o'quv savoli.** Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

#### **Tayyorgarlik mashqlari**

##### **1. Yurish va yugurish:**

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

##### **2. Umum rivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar ikki kolonnali safda, yugurib bajariladi.

Har bir mashq 2-4 marotabadan qaytariladi.

##### **3. Maxsus kurashchilar mashqlari:**

- o'tirgan holatda tovonni aylantirish;
- tovonni ko'krakka tortish va bosh orqasiga o'tqazish;

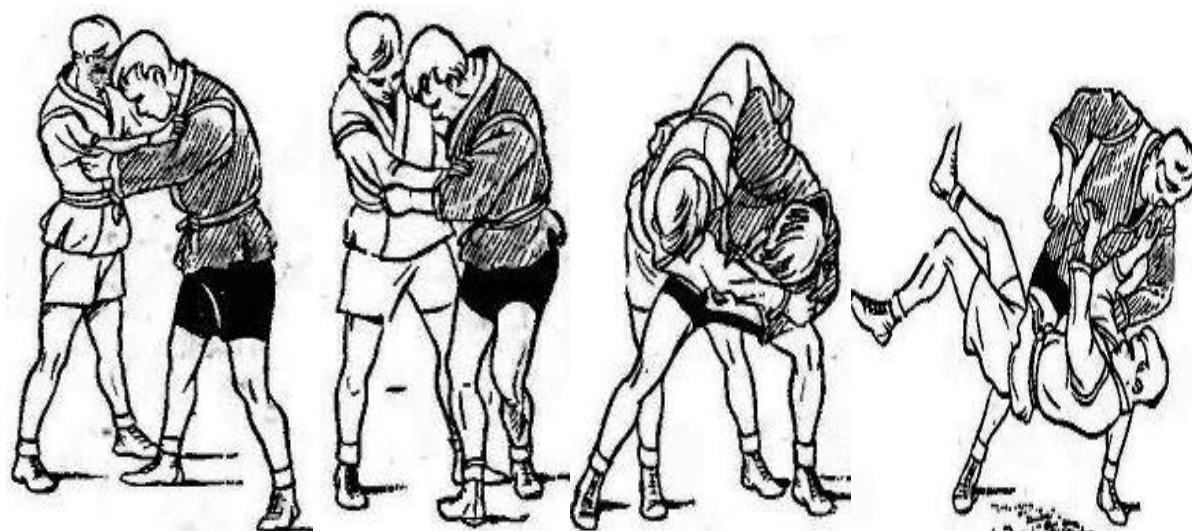
- bir oyoqni bukib o‘tirib egilishlar;
- boshda tayanib bo‘yin uchun mashqlar;
- yonboshlab yotib yelka uchun mashqlar;
- shonaga tayanib oyoqni yuqoriga ko‘tarib belni burish;
- qoringa tayanib yotib oyoqni ushlab qorinni yerdan uzish;
- boshda tayanib bosh atrofida oyoqni aylantirish;
- oldinga va orqaga o‘mbaloq oshishlar;
- chap, o‘ng va ikkala yelkada yumalash;

Har bir mashq 4-6 marotabadan kurash gilamida bajariladi.

## ASOSIY QISM

**1-o‘quv savoli.** Oldinga va orqaga chalib yiqitish texnikasi.

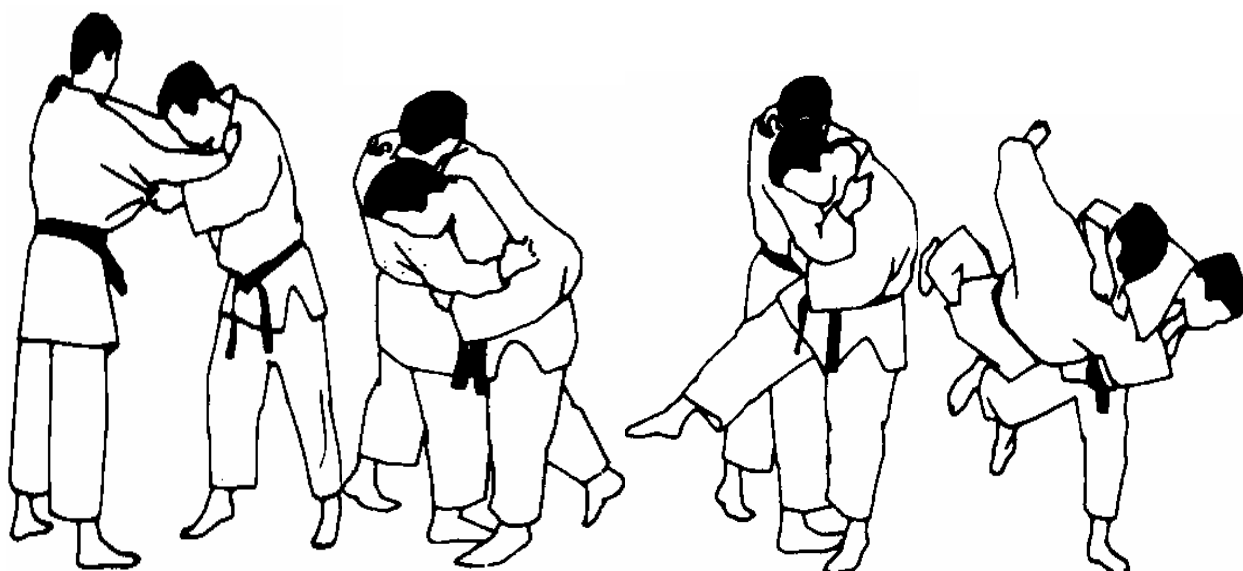
*Oldindan chalib yiqitish usuli:* Birinchi raqamli kurashchi o‘ng taraf bilan ikkinchi raqamli kurashchi chap taraf bilan turish holatida chap qo‘l bilan raqibning o‘ng qo‘lini tirsak qismidan, o‘ng qo‘li bilan raqib yoqasidan ushlanadi. Raqibning o‘ng qo‘lidan o‘ziga tortib, chap qo‘l bilan o‘ziga-tepaga tortiladi va shu vaqtning o‘zida chap oyoqda orqaga aylanma harakat bilan o‘ng oyoq oldinga qo‘yiladi. Tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkaziladi va shu oyoq yarim bukilgan holatga keltiriladi. O‘ng oyoq bilan raqibning oyog‘i to‘silgan holatda oldinga chalinadi hamda o‘ng va chap qo‘llar birgalikda harakatlanadi. Raqib gilamga chap tarafi bilan tushganda uni chap qo‘l bilan ushlab qolish lozim.



*Oldinga chalib yiqitish.*

***Orqaga chalib yiqitish usuli.*** Har bir juftlik kolonnadagi tinglovchilarni tartib bilan harakatlanish uchun ularni birinchi va ikkinchi raqamlarga bo'lib chiqish lozim. Kurash usullarini bajarishdan oldin tinglovchilarga ehtiyotkorlik choralari va ularni bajarish ketma-ketligini og'zaki tushuntirib amaliy tarzda bir necha bor ko'rsatib beriladi. Bajarilayotgan har bir usul fazalarga bo'lib o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi.

Ikki kurashchi o'ng holatda bir biriga yuzlanib tik turadi. Birinchi raqam bilan harakatlanayotgan kurashchi chap qo'li bilan sherigining tirsak qismidan, o'ng qo'li bilan esa yoqasidan tepa qismidan ushlaydi. Chap oyoq bilan to'g'riga-chapga bir qadam tashlanadi. Oldi tarafga engashgan holatda bir vaqtning o'zida sherigining o'ng qo'lini pastga-chap tarafga tortadi va o'ng qo'li bilan uni tanasini ortga bukadi. Shundan so'ng og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng oyoq bilan sherigining o'ng oyog'ini tizza bo'g'imiga zarb bilan to'g'ri qo'yiladi. Tashlash vaqtida sherigini chap qo'l bilan ushlab qolinadi. Yiqilayotgan kurashchi gilamga chap yoni bilan tushadi.

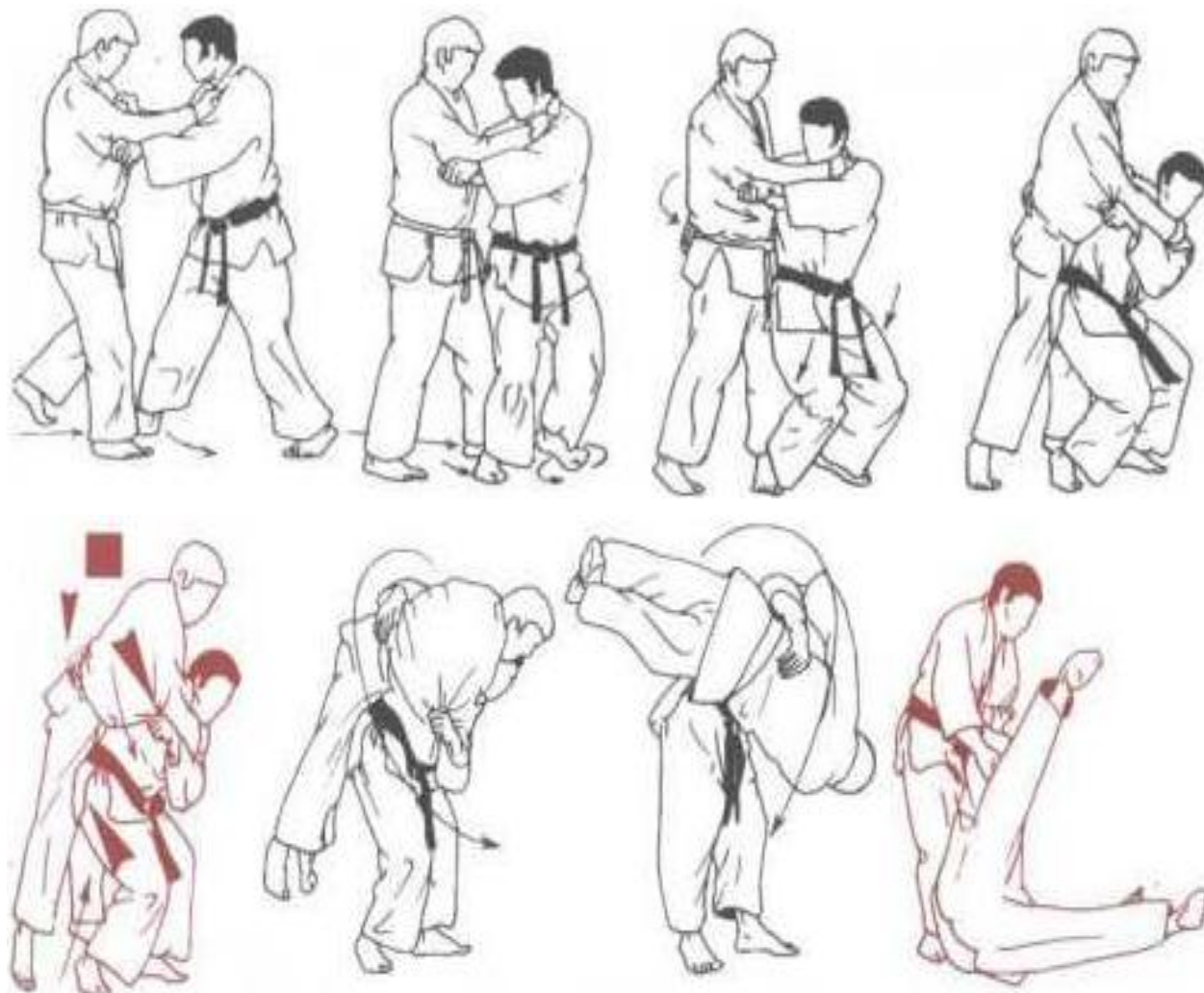


*Orqaga chalib yiqitish.*



## 2-o'quv savoli. Beldan oshirib tashlash texnikasi.

Tinglovchilar juft bo'lib bir biriga yuzlangan holatda turadilar. Birinchi raqamli tinglovchi usulni bajarish uchun ikkinchi raqamli tinglovchining o'ng qo'l tirsak sohasidan chap qo'li bilan ushlaydi. O'ng qo'li bilan esa ikkinchi ishtirokchi belbog'ining bel qismidan ushlaydi. Oyoqlar yelka kengligi holatida. O'ng oyoq uchini raqibining o'ng oyoq uchiga tomon bir qadam tashlanadi. Shu paytning o'zida chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'lini yuqoriga va o'ziga tomon tortadi. O'ng tomon bilan aylanib chap oyog'ini o'ng oyog'i yoniga qo'yadi. Biroz tizzalarini bukib raqibini o'z ustiga tortib yerdan uzadi va raqib yiqitiladi. Raqibning yiqilishini qo'llar bilan nazorat qilinadi. Raqib gilamga chap tarafi bilan tushganda uni o'ng qo'lidan chap qo'l bilan ushlab qolish lozim.



*Beldan oshirib tashlash.*

### 3 - savol. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

**Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar.** Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar dars jarayonida asosiy mavzu mashqlari orasida yoki asosiy qismning oxirida rivojlantirilishi mumkin. Mashq bajarish vaqtida nafas olish maromiga e'tibor qaratiladi. Tinglovchining tashqi ko'rinishidan zo'riqish alomatlari sezilsa yengil mashqlarga o'tiladi. O'z-o'zini nazorat qilish puls orqali amalga oshiriladi. Kuch mashqlari so'ngida mushaklarni cho'zish mashqlarini bajarish muhim ahamiyatga ega.

*1-mashq.* Yerdan qo'llar bilan tayangan holatda qo'llarni bukib yozish mashqi.

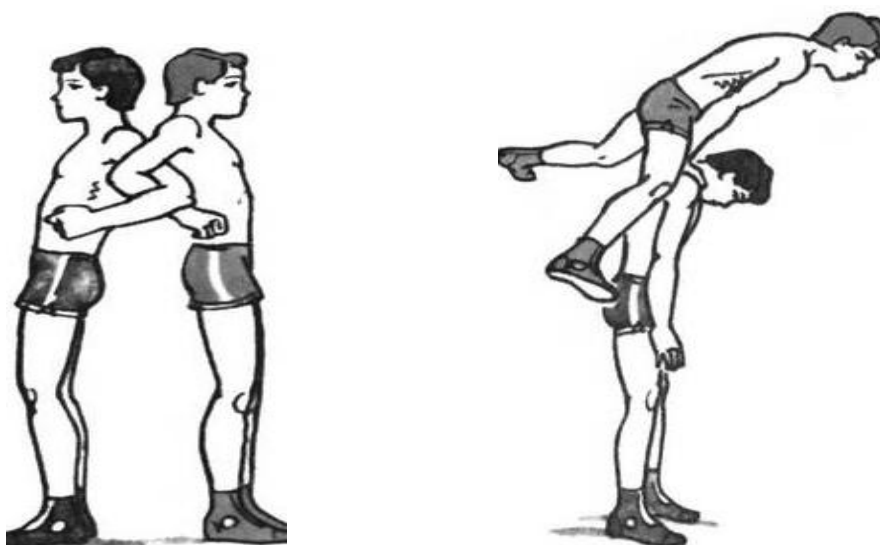
1-usul: sanoq bilan qo'llarni bukish va yozish;

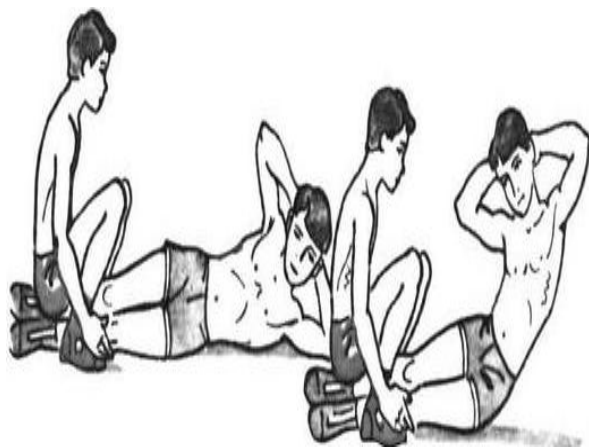
2-usul: 30 soniya davomida erkin holatda qo'llarni bukish va yozish;

3-usul: bir sanoqda qo'llarni bukish, ikki sanoqda yozish.

*2-mashq.* Ikki sherengali safda 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.

*3-mashq.* Juft bo'lib turib sherigini yelkasida ko'targan holatda yarim o'tirib turish va uzun qadam tashlab orqada turgan oyoq tizzasini yerga tekkizib yurish.





*Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.*

### **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. Oldinga, orqaga chalish hamda beldan oshirib tashlash usullari.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

**6-mavzu. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalanih, qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.**

### **AMALIY MASHG'ULOT (2 SOAT)**

#### **REJA:**

- 1-o'quv savoli.** Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalanih.
- 2-o'quv savoli.** Qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.
- 3-o'quv savoli.** Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

### **Tayyorgarlik mashqlari**

#### **1. Yurish va yugurish:**

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

#### **2. Umum rivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar to'rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marotabadan qaytariladi.

### **3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:**

*1-mashq:* oyoq uchini oldinga siltab yugurish;

*2-mashq:* tovonlarni orqaga tashlab yugurish;

*3-mashq:* tizzalarni baland ko'tarib yugurish;

*4-mashq:* tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;

*5-mashq:* oyoqlarni chalishtirib yugurish;

*6-mashq:* yon tomonlar bilan yugurish;

*7-mashq:* o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;

*8-mashq:* qo'llarga tayanib yurishlar;

*9-mashq:* uzunlikka sakrab yugurish;

*10-mashq:* balandlikka sakrab yugurish;

*11-mashq:* joyidan tezlik bilan yugurish.

*12-mashq:* sherikni tortib va surib yugurish;

*13-mashq:* sherik bilan yelkalarda suyanib surib yugurish;

*14-mashq:* estafetali yugurish.

Har bir mashq 2-3 marotabadan 15-20 metrli masofada bajariladi.

## **ASOSIY QISM**

**1-o'quv savoli:** Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalanih.

### **To'g'ridan musht bilan zarba berish.**

Musht bilan to'g'ridan zarba turli holatlardan turib boshga hamda gavgaga yaqin va o'rta masofadan turib beriladi. Qo'l bilan to'g'ri zarba berish uchun chap tomonlama holatdan keskin, ammo gavgaga 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, gavgaga mushaklari qisqa vaqtda kuchli taranglashtiriladi. Zarbadan so'ng darhol jangovar holatga qaytish kerak.



*To'g'ridan musht bilan zarba berish.*

### **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 gavdaga beriladi. Yon tomondan zarba berish uchun jangovar holatda turib, qo'l nishonga yo'naltiriladi, musht ichkariga burilib va gorizontal yo'nalish bo'yicha yoysimon zarba beriladi. Zarba vaqtida bilak tirsagi oldinga ko'tarilishi kerak. Zarbani qadam tashlab yoki tashlamay, keskin, gavdani burib berish mumkin.



*Yon tomondan musht yoki kaft bilan zarba berish.*

### **Pastdan kaft (musht) bilan zarba berish.**

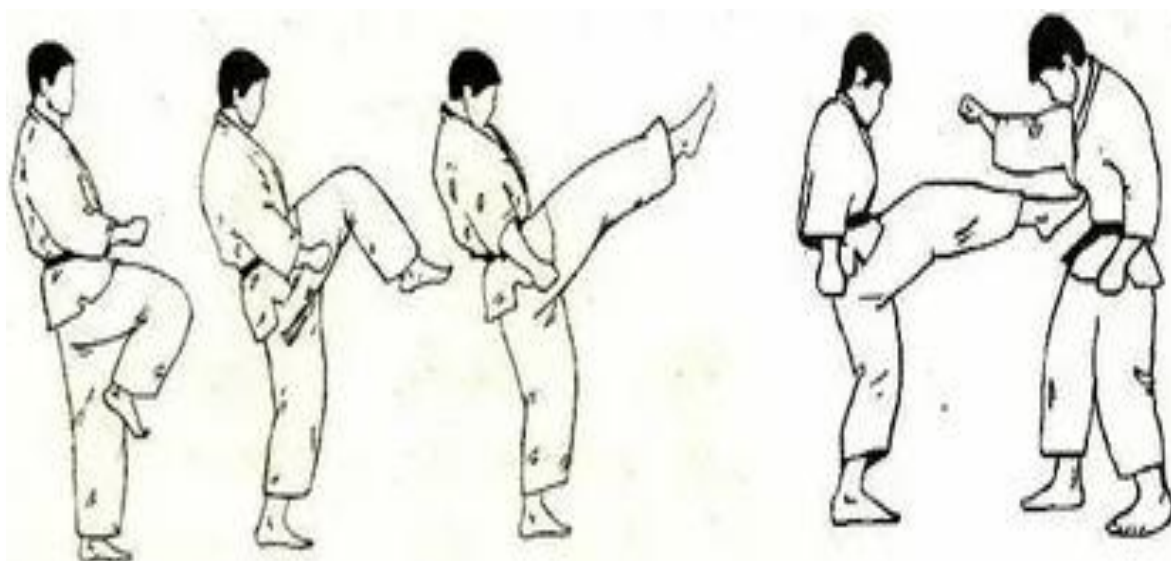
Pastdan musht bilan zarba berish qisqa masofada qo'llaniladi, zarba quyosh o'rilmasi, engakka, raqib oldinga engashganida esa yuzga beriladi. Zarba kaft qismi yuqoriga (uruvchining o'ziga) qaratilgan kaft (musht) asosi bilan bajariladi. Zarbaga gavdaning burilishidan hosil bo'ladigan inersiya kuchi beriladi.



*Pastdan kaft (musht) bilan zarba berish.*

### **Oyoq bilan to'g'ridan tana qismiga zarba berish.**

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



*Oyoq bilan to'g'ridan tana qismiga zarba berish.*

### **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.



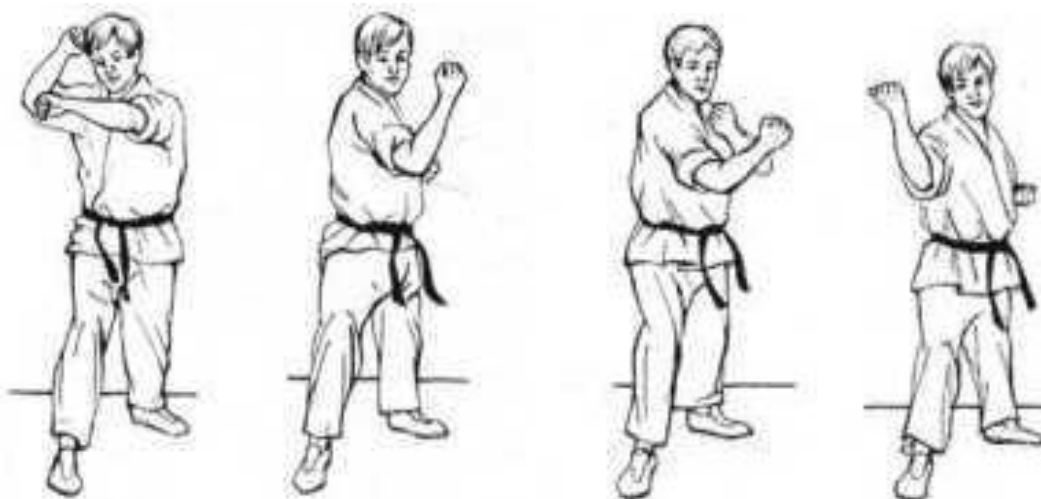
*Oyoq bilan yon tomondan boshga zarba.*



*Oyoq bilan yon tomondan songa zarba.*



*Songa berilgan zarbadan himoyalaniش.*



**a**

**b**

*To'g'ridan yo'llangan zarbani a) ichkariga, b) tashqariga to'sib himoyalaniش.*



*Yuqoridan yo'llangan zarbadan himoyalaniش.*



## **2-o'quv savoli.** Qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.

*1-usul.* 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 o'ng qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi.

*2-usul.* Raqib o'ng qo'li bilan zarba berganda, chap oyoq oldinga qo'yilib zarba chap qo'l bilan to'siladi. Chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'lidan uchlanib oldinga chalib yiqitish usulida yerga yiqitiladi. O'ng tizza raqibning o'ng tomon biqiniga tiralib o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi va o'ng qo'lga og'rituvchi usul bajariladi.



*Raqib qo'li bilan zarba berganda himoyalash, qo'lga og'riq berish va qarshi zarba berish.*

Raqib o'ng qo'li bilan to'g'ridan qoringa zarba berganda, berilgan zarbaga qarshi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab qo'lni ichkaridan tashqariga yo'naltirib (blok) qo'yiladi va o'ng qo'l bilan yuziga yoki qorniga qarshi zarba beriladi.

**Raqib oyog'i bilan to'g'ridan zarba berganda himoyalaniish, qarshi zarba berish va oyog'iga og'riq berish.**

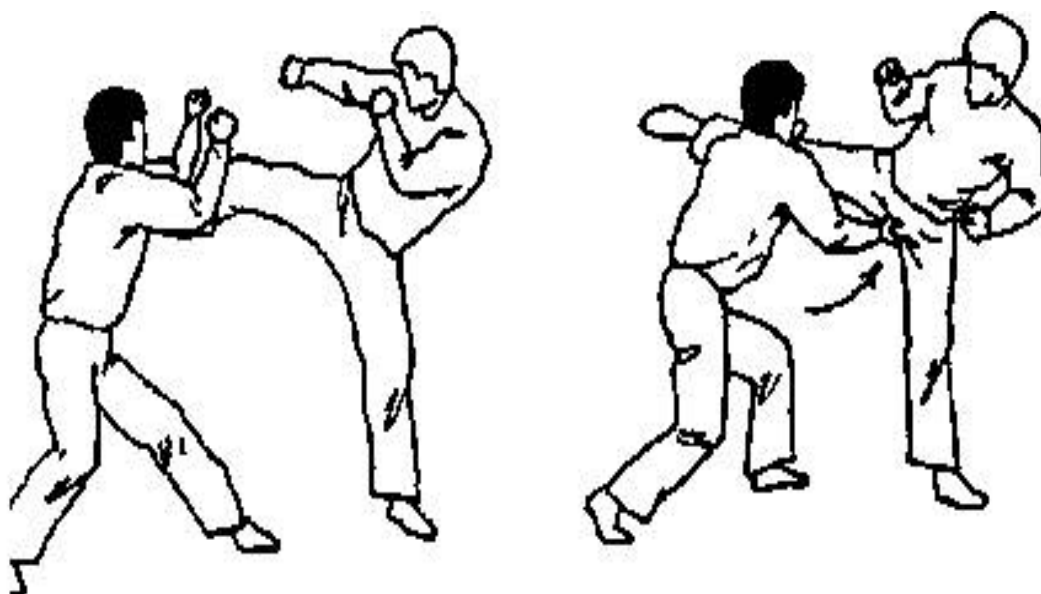
Raqib o'ng oyog'i bilan to'g'ridan qoringa zarba berganda, berilgan zarbaga qarshi chap oyoq bilan yonga qadam tashlab, o'ng qo'l bilan pastga tashqaridan ichkariga yo'naltirib (blok) qo'yiladi va tepilgan oyoq ushlanadi. Chap qo'l bilan raqibni o'ng qo'li ushlanadi. Raqibni qo'llar yordamida yerdan ko'tarib va chap oyoq bilan oyog'iga tepib chalinadi hamda yerga yiqitiladi. Raqibning o'ng oyog'iga og'rituvchi usul bajariladi.



*Raqib oyog'i bilan to'g'ridan zarba berganda himoyalaniish va oyog'iga og'riq berish.*

**Raqib oyog'i bilan yondan zarba berganda himoyalanish, qarshi zarba berish va oyog'iga og'riq berish.**

Raqib o'ng oyog'i bilan yon tomondan yuz qismiga zarba berganda, berilgan zarbaga qarshi o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlab, o'ng qo'l tirsagi bilan raqibni son qismiga zarba hamda (blok) qo'yiladi va chap qo'l bilan tepilgan oyoq ushlanadi. O'ng qo'l bilan yuz qismiga zarba beriladi. O'ng qo'l bilan raqibni yoqasining tepa qismini ushlab, o'ng oyoq bilan chalinadi. Raqibni o'ng oyog'iga og'rituvchi usul bajariladi.



*Raqib oyog'i bilan yondan zarba berganda himoyalanish va oyog'iga og'riq berish.*

**3-o'quv savoli:** Kuch sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

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

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

*3-mashq.* Ikki 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 ish uchun topshiriq.**

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

## **7-mavzu. Ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish usullari**

### **AMALIY MASHG'ULOT ( 2 soat)**

#### **REJA:**

**1-o'quv savoli.** Old va orqa tarafdin qo'llar bilan birga hamda tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutulib chiqish usullari.

**2-o'quv savoli.** Ushlab olish va bo'g'ayotgan holatlardan qutulib chiqish usullari.

**3-o'quv savoli.** Tezkor kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

## **Tayyorgarlik mashqlari**

### **1. Yurish va yugurish:**

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

### **2. Umum rivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar to'rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marotabadan qaytariladi.

### **3. Maxsus kurashchilar mashqlari:**

*1-mashq:* o'tirgan holatda tovonni aylantirish;

*2-mashq:* tovonni ko'krakka tortish va bosh orqasiga o'tqazish;

*3-mashq:* bir oyoqni bukib o'tirib egilishlar;

*4-mashq:* boshda tayanib bo'yin uchun mashqlar;

*5-mashq:* yonboshlab yotib yelka uchun mashqlar;

*6-mashq:* shonaga tayanib oyoqni yuqoriga ko'tarib belni burish;

*7-mashq:* qoringa tayanib yotib oyoqni ushlab qorinni yerdan uzish;

*8-mashq:* boshda tayanib bosh atrofida oyoqni aylantirish.

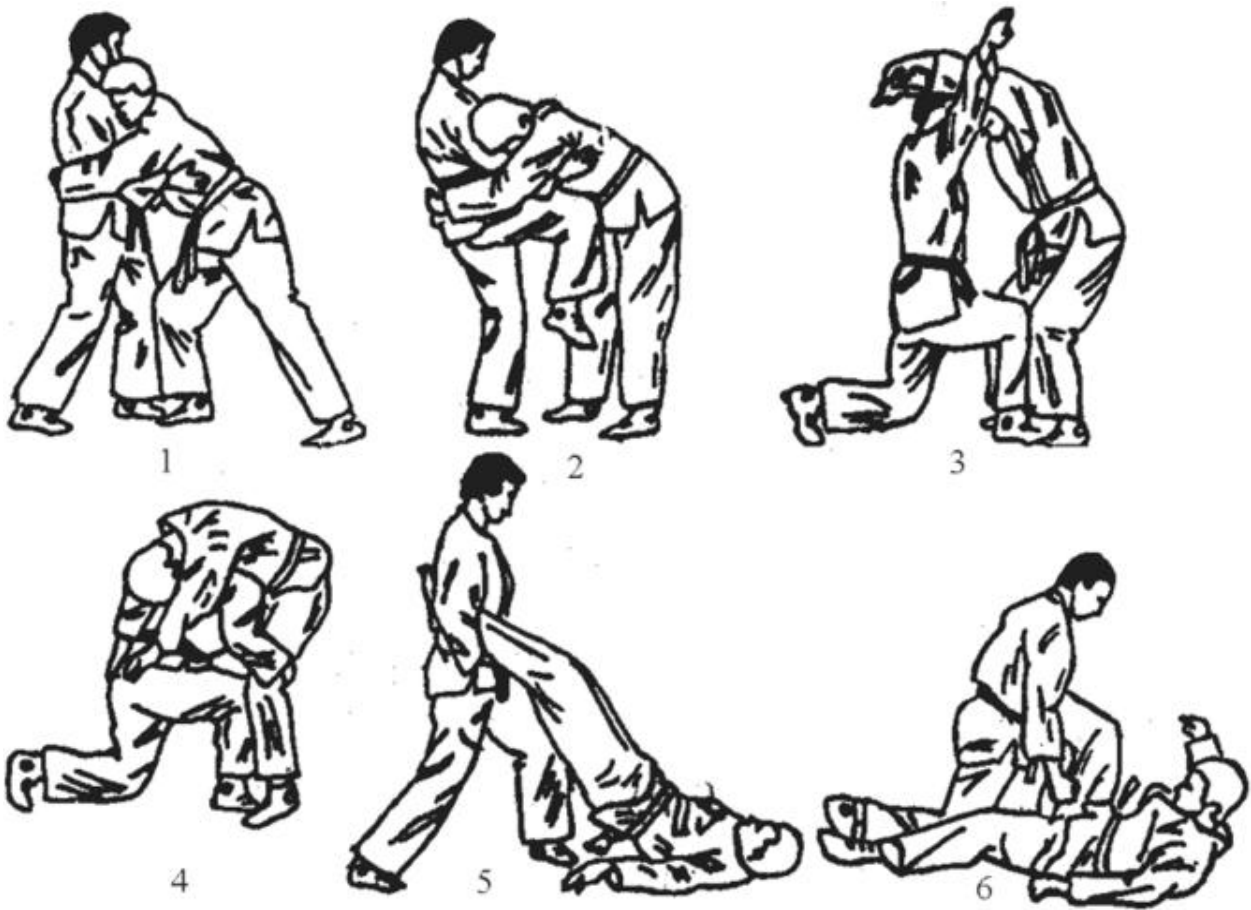
Har bir mashq 4-6 marotabadan kurash gilamida bajariladi.

## **ASOSIY QISM.**

**1-o'quv savoli:** Old va orqa tarafdin qo'llar bilan birga hamda tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutulib chiqish usullari.

### **Raqib old tomondan quchoqlab olganda qutulish.**

Raqib old tomondan ikki qo'li bilan qo'l ustidan quchoqlab olganda, o'ng oyoq orqaga 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 tarafiga yo'naltiradi va toz qismi bilan sherigini ko'tarib tashlaydi. Raqibni chap qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi.



*Raqib old tomondan qo'llar bilan quchoqlab olganda qutulish.*

### **Raqib orqa tomondan quchoqlab olganda qutulish.**

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 oyog'ini ushlab, yerdan ko'tarib orqaga yerga yiqitiladi. Raqibning oyog'idan burab ag'dariladi va oyog'iga og'ritish usuli qo'llaniladi.



*Raqib orqa tomondan qo'llar bilan quchoqlab olganda qutulish.*



*Raqib orqa tomondan quchoqlab olganda qutulish.*

**2-o'quv savoli.** Ushlab olish va bo'g'ayotgan holatlardan qutulib chiqish usullari.

### **Bilakdan ushlab olganda qutulish usuli.**

Raqib bir yoki ikkala qo'li bilan chap qo'lning bilak sohasidan ushlab olganda o'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'l kaftining tashqi tomoni (bilakdan ushlagan qismining tashqi yuzasi) dan mahkam ushlanadi. Oyoq bilan raqib oyog'i boldirining old tomoniga yoki oyoqlari orasiga chalg'ituvchi zarba yo'llanadi. Chap qo'l esa soat millari harakat yo'nalishi bo'yicha aylantiriladi. Bilak raqib changalidan qutulishi bilanoq o'ng qo'lda raqibning o'ng qo'l kaft sohasini tirsagi tomonga bukib og'ritish usuli qo'llanadi. Og'riq natijasida raqib oldinga engashadi. Chap qo'l bilan raqibning o'ng tirsagiga zarba berib tirsakdan qayirib qo'lga olish usuliga o'tiladi. Agar raqib o'ng bilakdan ushlab olgan bo'lsa yuqorida keltirilgan harakatlarning teskarisi bajariladi. Bir qo'lda ushlab olgan holatlarda ham ushbu usullarni bajarish mumkin.

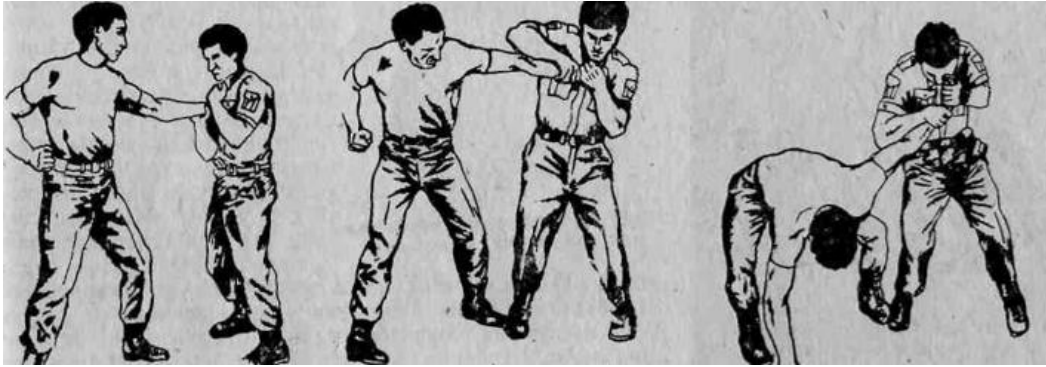


*Bilakdan ushlab olganda qutulish.*

### **Ikki qo'llab bo'g'ayotganda qutulish.**

Raqib ikki qo'llab bo'g'ayotganda birinchi navbatda boshni oldinga egib jag' bilan tomoq sohasi berkitiladi. O'ng qo'l raqibning ikkala qo'li ustidan o'tib raqib o'ng qo'l jimjiloq barmog'ining asosidan ushlanadi. Chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'l tirsagidan ushlab, o'ng oyoq bilan chalg'ituvchi zarba yo'llanadi. Zarbadan so'ng o'ng oyoqda soat millari harakat yo'nalishi bo'yicha aylanib raqibning yoniga parallel turiladi. Aylanish vaqtida o'ng qo'l bilan raqib kafti tirsagi tomonga qayirilib og'ritish usuli qo'llanadi. Shu paytning o'zida chap qo'l bilan raqib tirsagini ham qayirib qo'lga olish holatiga o'tiladi. Chap tomonga bajarishda yuqorida keltirib o'tilganlarning teskarisi bajariladi. Aynan shu usulni raqib pogondan, sochdan va yoqadan bir qo'llab yoki ikki qo'llab ushlagan holatlarda ham qo'llash mumkin.





*Bo'g'ish holatidan qutulish usullari.*

**3- o'quv savoli.** Tezkor kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

***Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.*** Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (qo'llarni oddiy, keng, o'rta qo'ygan holatlarda); og'ir to'pni yuqoriga ko'tarib yerga urish, bosqon bilan balon urish, qorin mushaklariga (press) mashqlar; bir oyoqda va ikki oyoqda o'tirib-turishlar, sherigini ko'tarib ma'lum masofagacha yurishlar, sherigi oyoqlaridan ushlagan holda qo'llarga tayanib yurish, yugurishlar, sakrashlar va hokazo.

***Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar.*** Kuch jismoniy sifati dars jarayonida asosiy mavzu mashqlari orasida yoki asosiy qismning oxirida rivojlantirilishi mumkin. Mashq bajarish vaqtida nafas olish maromiga e'tibor qaratiladi. Tinglovchining tashqi ko'rinishidan zo'riqish alomatlari sezilsa yengil mashqlarga o'tiladi. O'z-o'zini nazorat qilish puls orqali amalga oshiriladi. Kuch mashqlari so'ngida mushaklarni cho'zish mashqlarini bajarish muhim ahamiyatga ega.

#### **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. Oyoqlardan quchoqlab olganda qutulib chiqish usullari.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

**8-mavzu. Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalanih va qurolsizlantirish usullari.**

**AMALIY MASHG'ULOT ( 2 SOAT)**

**REJA:**

**1-o'quv savoli.** Pichoq bilan yuqoridan, pastdan va yon tomondan hujum qilganda himoyalanih usullarini takomillashtirish.

**2-o'quv savoli.** Chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

**Tayyorgarlik mashqlari.**

**1. Yurish va yugurish:**

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

**2. Umum rivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar to'rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marotabadan qaytariladi.

**3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:**

*1-mashq:* oyoq uchini oldinga siltab yugurish;

*2-mashq:* tovonlarni orqaga tashlab yugurish;

*3-mashq:* tizzalarni baland ko'tarib yugurish;

*4-mashq:* tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;

*5-mashq:* oyoqlarni chalishtirib yugurish;

*6-mashq:* yon tomonlar bilan yugurish;

*7-mashq:* o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;

*8-mashq:* qo'llarga tayanib yurishlar;

*9-mashq:* uzunlikka sakrab yugurish;

*10-mashq:* balandlikka sakrab yugurish;

*11-mashq:* joyidan tezlik bilan yugurish.

*12-mashq:* sherikni tortib va surib yugurish;

*13-mashq:* sherik bilan yelkalarda suyanib surib yugurish;

*14-mashq:* estafetali yugurish.

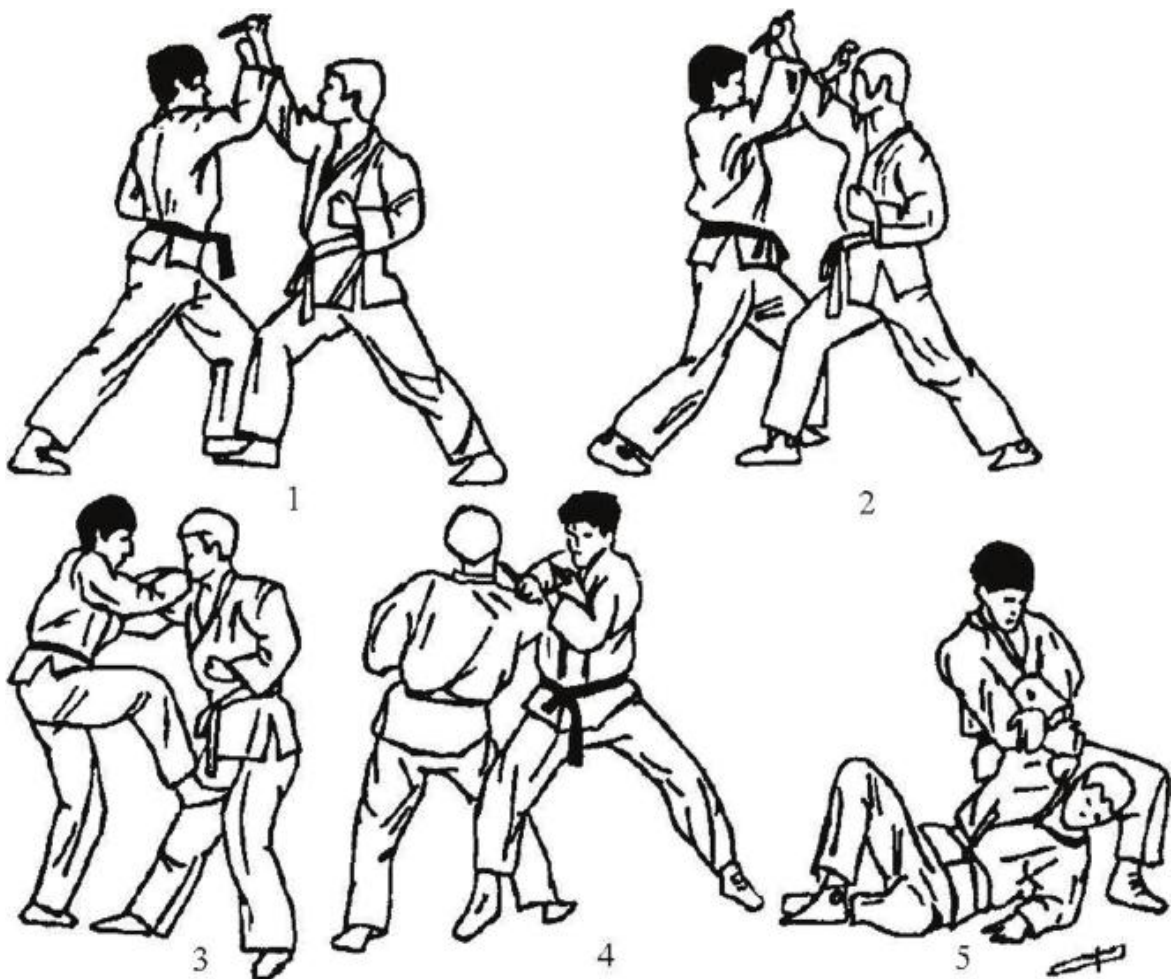
Har bir mashq 2-3 marotabadan 15-20 metrli masofada bajariladi.

## ASOSIY QISM.

**1-o'quv savoli.** Pichoq bilan yuqoridan, pastdan va yon tomonlardan hujum qilganda himoyalalanish usullarini takomillashtirish.

### **Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalalanish.**

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 himoyalalaniladi. O'ng qo'l bilan pichoq ushlab turgan qo'lni bilak qismi, ya'ni pichoqqa yaqin qismi ushlanadi. Bilagidan shunday ushlash kerakki, raqib pichoqni qimirlatishiga imkon bo'lmasligi lozim. Raqibni qo'li tashqi tomonga qayriladi 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'litiq orasiga olinadi, qo'l bilak qismiga og'riq beriladi va raqibdan pichoq olib qo'yiladi.



*Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalalanish.*

### **Pichoq bilan pastdan hujum qilganda himoyalanih.**

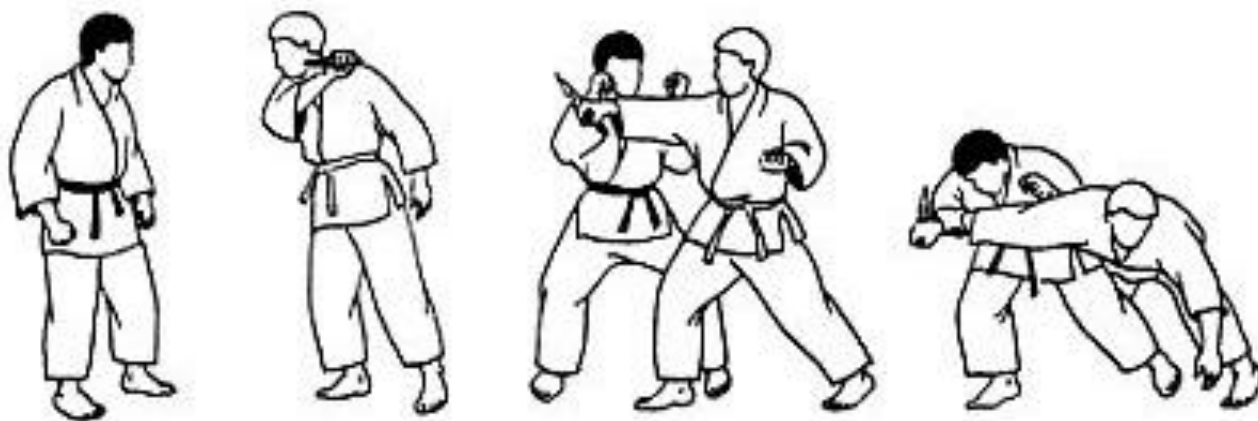
Pichoq raqibning o'ng qo'lida bo'lganda, raqib pichoq bilan pastdan hujum qilganda bir qadam oldinga tashlab, chap qo'l bilak qismi bilan raqibni pichoq ushlab turgan qo'lini bilak qismiga qo'yib himoyalaniadi. Chap qo'l biroz chap tomonga olinib o'ng qo'l raqibni yelkasiga qo'yib, o'ziga tortib o'ng oyoq tizzasi bilan qoringa zarba beriladi. O'ng qo'l bilan tirsagidan qayrilib qo'lga olish holatiga o'tiladi. O'ng qo'l kafti bilan pichoq turgan qo'lning mushti ustiga qo'yilib o'zi tomonga qayirib pichoq olinadi.



*Pichoq bilan pastdan hujum qilganda himoyalanih.*

### **Pichoq bilan yondan hujum qilganda himoyalanih.**

Pichoq raqibning o'ng qo'lida bo'lganda, pichoq bilan yondan ko'krak qismiga zarba berilganda, chap oyoqda qadam tashlab ikkala qo'lning bilak-tirsak qismi bilan to'siq qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning bilak qismidan ushlanib chap qo'l bilan tomoq qismiga zarba beriladi. Chap oyoq raqib oyoqlarining oldiga o'tkazilib chap qo'l bilan raqibning yelka sohasidan oldinga va pastga tomon bosiladi. Shu paytning o'zida o'ng oyoq bilan soat millari yo'nalishi bo'yicha orqaga harakat qilinib raqib yerga yiqitiladi. Yerga yiqilgandan so'ng raqib kaftini tirsak tomonga qayirib pichoq olib qo'yiladi.



*Pichoq bilan yondan hujum qilganda himoyalanish.*

## **2- o‘quv savoli.** Chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar dars jarayonida asosiy mavzu mashqlari orasida yoki asosiy qismning oxirida bajarilishi mumkin. Mashq bajarish vaqtida to‘g‘ri nafas olishga e‘tibor qaratiladi. Tinglovchining tashqi ko‘rinishidan zo‘riqish alomatlari sezilsa yengil mashqlarga o‘tiladi. O‘z-o‘zini nazorat qilish puls orqali amalga oshiriladi. Tinglovchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- 30 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 10-15 metr masofaga zigzag usulida yugurish;
- 4x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 100 metr masofaga yugurish;

Yuqorida berilgan mashqlar chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

### **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 to‘g‘ridan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish.
2. Chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

**9-mavzu. O‘q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda  
himoyalaniish va qurolsizlantirish usullari.**

**AMALIY MASHG‘ULOT ( 2 soat)**

**REJA:**

**1-o‘quv savoli.** To‘pponcha bilan old va orqa taraflardan xavf solganda himoyalaniish va qo‘lga olish texnikasi.

**2-o‘quv savoli.** Tezkor kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar.

**Tayyorgarlik mashqlari.**

**1. Yurish va yugurish:**

800 - 1500 metrgacha, o‘rtacha tezlikda yugurish.

**2. Umum rivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar to‘rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marotabadan qaytariladi.

**3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:**

*1-mashq:* oyoq uchini oldinga siltab yugurish;

*2-mashq:* tovonlarni orqaga tashlab yugurish;

*3-mashq:* tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;

*4-mashq:* tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;

*5-mashq:* oyoqlarni chalishtirib yugurish;

*6-mashq:* yon tomonlar bilan yugurish;

*7-mashq:* o‘tirib va yarim o‘tirib yurishlar;

*8-mashq:* qo‘llarga tayanib yurishlar;

*9-mashq:* uzunlikka sakrab yugurish;

*10-mashq:* balandlikka sakrab yugurish;

*11-mashq:* joyidan tezlik bilan yugurish;

*12-mashq:* sherikni tortib va surib yugurish;

*13-mashq:* sherik bilan yelkalarda suyanib surib yugurish;

*14-mashq:* estafetali yugurish.

Har bir mashq 2-3 marotabadan 15-20 metrli masofada bajariladi.

## **ASOSIY QISM.**

**1-o'quv savoli:** To'pponcha bilan oldi taraflardan xavf solganda himoyalaniş va qo'lga olish texnikasi.

### **To'pponcha bilan oldi tarafdān xavf solinganda himoyalaniş va qo'lga olish.**

Raqib to'pponcha bilan yuz qismiga o'qalib, "qo'lingni ko'tar" buyrug'ini berganda, ikki qo'l ko'tariladi, chap oyoq bilan bir qadam yonga qo'yiladi, chap qo'l bilan to'pponcha ushlab turgan qo'lining bilak qismidan ushlab, to'pponchani 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 yerga yiqitib raqibning chap tomonidan aylanib o'tilib raqib yuztuban ag'dariladi. Ag'darish vaqtida to'pponcha doimiy ravishda raqibga qaratib turiladi. So'ngra to'pponcha olinib raqib qo'lga olinadi.

Ikkinchi usulda raqib to'pponcha bilan yuz qismiga o'qtalغان holatda chap qo'l bilan to'pponchaniڭ stvol qismidan ushlanadi va shu vaqtning o'zida o'ng qo'l bilan raqibning to'pponcha ushlagan qo'lining bilak qismiga zarb bilan uriladi, chap qo'l raqibning ko'krak qismiga tomon uzatiladi, shu paytning o'zida o'ng oyoq bilan bir qadam oldinga so'ng bir qadam orqaga tashlanadi. Jinoyatchiga yerga yot buyrug'i beriladi.

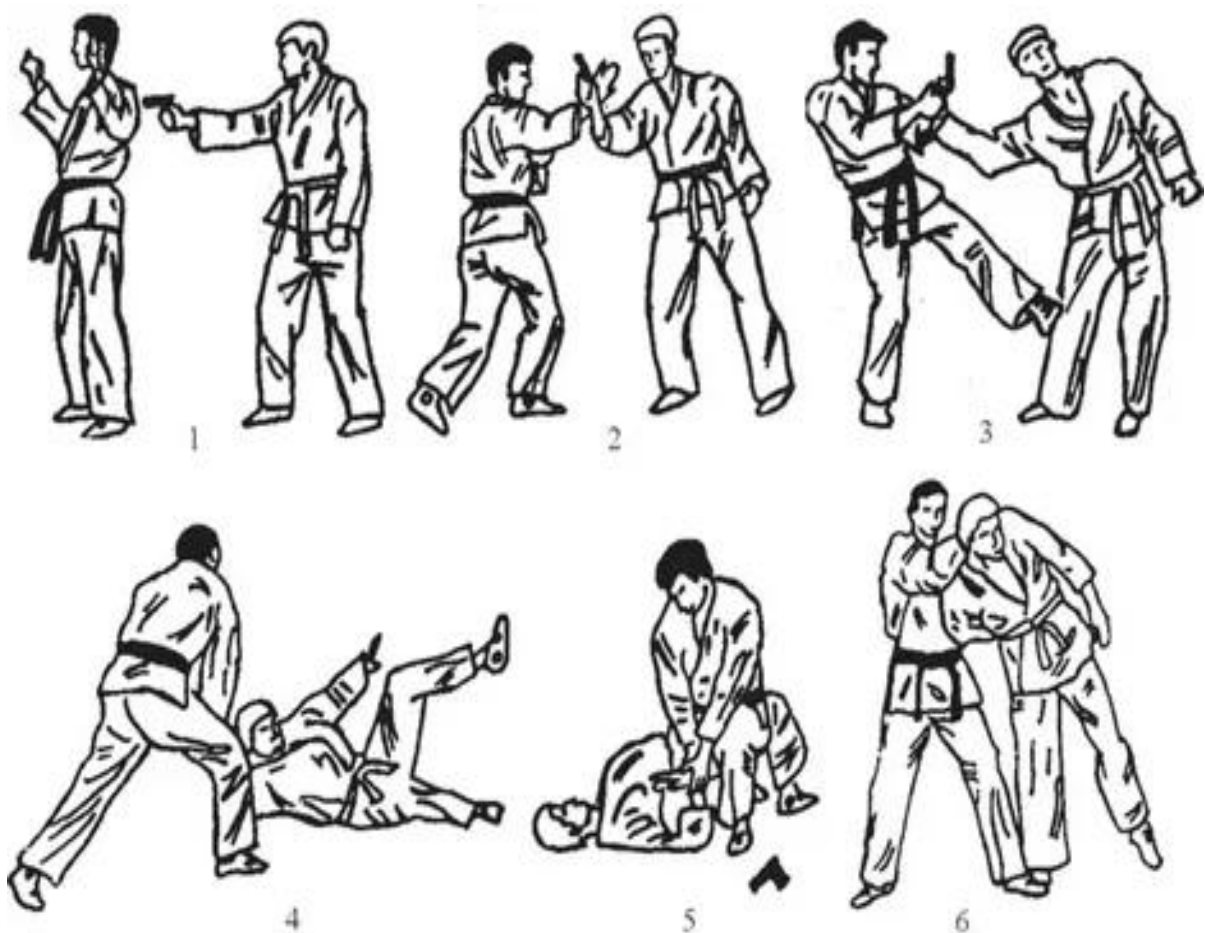


*To‘pponcha bilan oldi tarafdin xavf solinganda  
himoyalanish va qo‘lga olish.*

**To‘pponcha bilan orqa tarafdin xavf solganda  
himoyalanish va qo‘lga olish texnikasi.**

Raqib orqadan to‘pponcha bilan kurakka tirab, “qo‘lingni ko‘tar” buyrug‘ini berganda, chap yelka orqali ortga aylaniladi. Chap qo‘l bilan raqibni to‘pponcha 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 to‘pponcha ushlab turgan qo‘lga og‘rituvchi usul bajariladi va o‘ng qo‘l bilan yuziga zarba beriladi.





*To 'pponcha bilan orqa tarafdin xavf solinganda  
himoyalanish va qo'lg'a olish.*

**2-o'quv savoli.** Tezkor kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar.

Tezkor kuch chidamliligi — bu mushaklar tezligini va kuchini bir muddat davomida saqlab qolish qobiliyatidir. Ushbu jismoniy sifat ko'plab sport turlari uchun muhim ahamiyatga ega, chunki u tezkor harakatlar va kuchli o'zgarishlar talab qiladigan vaziyatlarda muvaffaqiyatli bo'lishga yordam beradi. Tezkor kuch chidamliligi mushaklarning tez-tez va intensiv ish faoliyatini davom ettirish imkonini beradi, bu esa sportchilarning natijalarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Tezkor kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar:

1-mashq: 30-50 metr masofaga maksimal tezlikda yugurishni 6-8 marotaba takrorlash.

2-mashq: tezlikda yugurib kelib uzunlikka sakrashni 10 marotaba takrorlash.

3-mashq: plyometriya qutisi ustiga sakrab chiqishni 8-12 marotaba takrorlash.

Har sakraganda balandlikni o'zgartirish.

### **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. To'pponcha bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

#### **Xulosa**

Umumiy xulosa qiladigan bo'lsak, bugungi kunda nafaqat tinglovchilarga balki barcha ichki ishlar organlari xodimlariga jismoniy sifatlarini yuqori darajada ushlab turish talab etilmoqda. Ushbu talablardan kelib chiqib xodimlar o'z jismoniy holatlarini yuqori darajada ushlab turish uchun muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan mashg'ul bo'lmoqdalar. Bundan tashqari fuqarolarning huquqlari va erkinliklarini, qonuniy manfaatlarini himoya qilishda, milliy mojarolar, terrorizm, uyushgan jinoyatchilikka, diniy ekstremizm kabi tahdidlarga qarshi kurashishda ichki ishlar organi xodimlarining o'rni katta ahamiyatga ega. Shu boisdan Ichki ishlar organlari xodimlariga navbatdagi "katta serjant" maxsus unvonini berish uchun mo'ljallangan maxsus malaka oshirish kursining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-uslubiy majmuasi xodimlarning kasbiy mahoratini oshirish va jismoniy tayyorgarligini kuchaytirishga qaratilgan. Majmuada xodimlarning kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bilan birga, xizmat vazifalarini bajarish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan turli xil jismoniy va psixologik yuklamalarga tayyor bo'lishlari uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ular orasida sport bilan shug'ullanish madaniyatini rivojlantirish, Jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda nazorat qilish va baholash uchun samarali tizimlar, jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshirish uchun rag'batlantiruvchi mexanizmlari keltirib o'tilgan.

Ushbu o'quv-uslubiy majmua ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy va jismoniy tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, xodimlarning umumiy salomatligi va jamoaviy ruhining kuchayishiga hissa qo'shadi.

## GLOSSARIY

**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.

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

**Sprint** – yugurish, suzish, velosport va boshqalarda qisqa masofalar.

**Kerilgan** – umum rivojlantirish mashqlarida oyoqlar yelka kengligi holatida aytiladi. Tor kerilgan (oyoqlar bir biriga yaqin) va keng kerilgan (oyoqlar yelka kengligidan biroz kengroq) holatlari ham bo‘ladi.

**Krossfit** – bu yuqori intensivlikda barcha mushak guruhlarini mashq qildirish imkonini beruvchi jismoniy harakatlar tizimi. 1996 yilda asos solingan sport turi.

**Aerobika** – gimnastikaning besh turidan biri sifatida tan olingan sport turi.

**Weightlifting** – og‘ir atletika sport turning inglizcha atalishi.

**Parallel** – bir tekislikda yotib lekin kesishmaydigan chiziqlar.

**Bosqon** – katta zalvar bolg‘a (kuvalda).

**Sovuq qurol** – shikast yetkaziladigan obyekt 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, beysbol bitalari, softbol o‘yini uchun bitalar).

**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.

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

**Plyometriya** – sakrash mashqlari sifatida tanilgan, mushaklar tezkor-kuchini oshirish maqsadida qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch sarflaydigan mashqlardir.

**Plyometriya qutisi** – ustiga sakrab chiqishga mo‘ljallangan, tomonlari har xil uzunlikka ega bo‘lgan quti. Uning o‘rniga xona sharoitida stuldan ham foydalanish mumkin.

### **MAVZULAR YUZASIDAN AMALIY SAVOLLAR**

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

## ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi – T 30.04.2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ichki ishlar organlari tog‘irisida”gi qonuni. Toshkent 2016.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning «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.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 12-apreldagi PQ-2883-sonli [qarori](#).
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 16-avgustdagi “Ichki ishlar organlari xodimlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3216-sonli qarori.
6. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirining 2022-yil 22-sentyabrdagi 383-sonli “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish to‘g‘risida”gi buyrug‘i.
7. Sh.A.Albekov, S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov. Yengil atletika. Qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish. Toshkent 2021.
8. S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov. Erkin kurash usullari. Toshkent 2022.
9. A.Sh.Usmanov, M.A.Turayev, F.X.To‘rayev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun qo‘l jangi va jangovar sambo usullari. Toshkent 2021.
10. Sh.A.Albekov, I.N.Butayev. Sambo kurashi usullari. Toshkent 2022.
11. R.Qudratov “Yengil atletika” darslik. Toshkent 2012.
12. A.A.Atashayxov. Jangovar-jismoniy tayyorgarlik. darslik. Toshkent 2016.
13. A.S.Qurbonov, A.Yu.Дыров. Legkaya atletika. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2018.
14. X.N.Muslimov, Z.R.Nurimov. Estafetali va marafon yugurish texnikasi. Olmaliq 2018.

15. I.N.Butayev, A.S.Qurbonov, qo‘l jangi usullari. Olmaliq 2018.
16. A.A. Atashayxov, O.K.Hudayberganov Jismoniy tayyorgarlik. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2013.
17. F.X.To‘rayev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun o‘zbek milliy kurash usullarini o‘rgatish metodikasi. Toshkent 2023.
18. B.H.Burxonov. Boks texnikasini o‘rgatish metodikasi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2022.
19. B.H.Burxonov. Krossfit mashqlari yordamida ichki ishlar organlari xodimlarining umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2023.
20. S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov, B.H.Burxonov. Ichki ishlar organlari xodimlari bilan o‘tkaziladigan boshlang‘ich kasbiy tayyorgarlik o‘quv kursi uchun jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishi bo‘yicha o‘quv uslubiy majmua. Toshkent-2023.

## ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI

<http://lex.uz> (O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi)

[www.iiv.uz](http://www.iiv.uz) (O'zbekiston Respublikasi IIV)

[www.ipkmvd.uz](http://www.ipkmvd.uz) (O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti)

[www.jtsu.uz](http://www.jtsu.uz) (O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va Sport universiteti)

[www.info@xs.uz](http://www.info@xs.uz) ("Xalq so'zi" gazetasi)

<http://www.ziyonet.uz> (Axborot ta'lim tarmog'i)

<http://ru.wikipedia.org>

<http://vseffm.ru>

<http://orion-sport.ru>

<http://mport.ua>

<http://sportopanda.ru>

<http://soyuzsport.ru>

[www.Google.com](http://www.Google.com)

[www.sport.com](http://www.sport.com)

**BURXONOV BAHODIR HAYOTOVICH**

**ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIGA NAVBATDAGI  
“KATTA SERJANT” MAXSUS UNVONINI BERISH UCHUN  
MAXSUS MALAKA OSHIRISH KURSINING  
JISMONIY TAYYORGARLIK MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV – USLUBIY MAJMUA**

**Muharrir:**

---

Bosishga ruxsat etildi. Nashriyot hisob tabog‘i 5.6  
Buyurtma №\_\_\_\_. Adadi nusxa.  
O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti,  
100213, Toshkent sh, Husayn Boyqaro ko‘chasi, 27A-uy.

---