

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



«JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI»

**ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARI BILAN O'TKAZILADIGAN
BOSHLANG'ICH KASBIY TAYYORGARLIK O'QUV KURSI UCHUN
JISMONIY TAYYORGARLIK MODULI BO'YICHA**

O'QUV – USLUBIY MAJMUA

TOSHKENT-2023

Mazkur o'quv-uslubiy majmua "Ichki ishlar organlari xodimlari bilan o'tkaziladigan boshlang'ich kasbiy tayyorgarlik o'quv kursi" ning o'quv dasturi asosida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov, B.H.Burxonov.
O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti
Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchilari

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
kafedrasida jismoniy madaniyat va sport fani, professor v.b. Sh.S.Dilmurodov

Ushbu o'quv-uslubiy majmua IIO xodimlari tomonidan jismoniy kuch ishlatishning huquqiy asoslari, IIO da jismoniy tayyorgarlikning o'rni va ahamiyati nomli ma'ruza, engil atletika, gimnastika, kurash usullari, jangovar holatlar va harakatlanishlar, qo'lga olishlar, ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari, sovuq quroldan himoyalash, o'q otar qurol bilan hujum qilganda himoyalash va qurolsizlantirish usullari, guruh bo'lib qo'lga olishlar nomli amaliy mashg'ulotlaridan iborat.

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.

O'quv-uslubiy majmua siklining 2023 yil "____" _____dagi "____"-sonli yig'ilish muhokamasidan o'tkazilgan va ma'qullangan.

UDK-7967012.68(575.1)
BBK 75.15

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

Mundarija

Kirish.....	..4
Modul bo'yicha darslar taqsimoti.....	.. 7
Ma'ruza.....	..8
Qisqa masofalarga yugurish. 100 va 400 metr masofaga yugurish texnikasi.....	..16
O'rta masofalarga yugurish. 800 va 1000 metr masofaga yugurish texnikasi.....	..26
Uzoq masofalarga yugurish. 3000 metrga va vaqtbay yugurish texnikasi.....	..33
Turnikda tortilish texnikasi.....	..37
Brusda hamda shved narvonida bajariladigan mashqlar texnikasi.....	..45
Kurash bo'yicha boshlang'ich mashqlarga tayyorlash, jarohat olishdan himoya qiluvchi usullar.....	..49
Tik turgan holatda kurash usullari.....	..57
Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş usullari.....	..64
Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar kobinatsiyasi.....	..70
Qo'lga olish va kuzatib olib borish, qo'lga og'riq berish usullari.....	..74
Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari.....	..79
Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalari) bilan hujum qilganda himoyalaniş va quolsizlantirish usullari.....	..85
O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvulli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va quolsizlantirish usullari.....	91
Guruh bo'lib qo'lga olish va maxsus usullar, tashqi tintuv, bog'lash hamda kishanlash, kuzatib olib borish.....	97
Golosariy.....	106
Mavzular yuzasidan amaliy savollar.....	106
Adabiyotlar.....	107

KIRISH

“Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri – badan tarbiyadir”.

Ibn Sino

Insonning sog‘lom va barkamol voyaga yetishishida sportning ahamiyati beqiyos. Zero, har tomonlama yetuk insongina yurt tinchligi va osoyishtaligi, jamiyat farovonligi va ravnaqiga munosib hissa qo‘sha oladi. Binobarin, mamlakatning ertangi kuni ham o‘sib kelayotgan sog‘lom va barkamol avlodga, ularning aqliy va jismoniy salohiyatiga chambarchas bog‘liq.

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

Ushbu to‘plam ana shu maqsadda tayyorlanib, unda huquq tartibot organlari xodimlari tomonidan huquqbuzarliklarning oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashishda qo‘llanadigan qo‘l yangi usullari batafsil yoritilgan. Jumladan, xizmat faoliyatidagi asosiy jangovar va shaxsiy himoyalash qoidalari, jinoyatchilar va huquqbuzarlarni qo‘lga olish, ta‘qib qilish, qurolsizlantirish, tashqi ko‘zdan kechirishda qo‘llanadigan usul va vositalar ko‘rgazmali tarzda ifodalangan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60 son Farmoni hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 20 yanvardagi 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 halq manfaatlarini, qadr-qimmatini, huquq va erkinliklarini samarali himoya qilishga xizmat qilishga yo‘naltirilgan. Shuningdek, huquqbuzarliklarning sodir etilishiga sabab bo‘lgan shart-sharoitlarni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etishning samarali tizimini yaratish yuzasidan amaliy mashg‘ulotimiz xodimlarni kundalik xizmat faoliyatida moxirona boshqaruvni ta‘minlash, murakkab vaziyatlarga qisqa fursatlarda moslashish, keskin va favqulotda vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishga qaratilgan yuqori jismoniy, jangovar, axloqiy-ma‘naviy va ruhiy fazilatlar hamda xususiyatlarni o‘zlashtirish bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Bugungi kunda Ichki ishlar organlari xodimlari xizmat faoliyatida fuqarolarning Konstitutsiyaviy erkinliklarini va qonuniy manfaatlarini himoyalashda, jamoat tartibini saqlashda, jinoyatchilikka qarshi kurashda, o‘ta muhim, toifalangan ob‘ektlarni ishonchli qo‘rig‘ini ta‘minlashda, jinoyatlar va ma‘muriy huquqbuzarliklarga chek qo‘yishda, huquqbuzarlarni ichki ishlar idoralariga olib borishda, jazoni ijro etish muassasalarida saqlanayotganlarning noqonuniy 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 bo‘yicha dunyodagi yetakchi mutaxassislarning ilmiy tadqiqotlariga asoslangan holda, yanada takomillashtirish bugungi

kundagi eng dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Xalqaro maydonda avj olgan milliy mojarolar, terrorism, 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 organlarining serjantlar tarkibi xodimlarini maxsus kasbiy tayyorlash o‘quv kursi uchun 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 organlarining serjantlar tarkibi xodimlari faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlikning o‘rni haqidagi tushunchalarni yetkazish;
- jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini o‘tkazishga qo‘yiladigan talablar bo‘yicha zarur bilimlarni berish;
- ichki ishlar organlarining safdorlik lavozimlariga qabul qilingan xodimlarning kasbiy fazilatlariga tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatish.

Tinglovchilar quyidagi bilimlarga ega bo‘lishi kerak:

- qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurishning texnikasini bilish;
- turnikda tortilish texnikasini bilish;
- brusda hamda shved narvonida bajariladigan mashqlarni bilish;
- kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari haqida tushunchaga ega bo‘lish va nazorat qilish usullarini bilish;
- Jangovar holatlar va harakatlanishlar, qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar va ulardan himoyalaniish, zarbalar kombinatsiyalarini bilish;
- qo‘lga olish va kuzatib olib borish, qo‘lga og‘riq berish usullarini o‘zlashtirish;
- ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullarini puxta egallash;
- sovuq qurol (pichoq va boshqa o‘tkir uskunalalar) bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish usullarini bilish;
- o‘q otar qurol (uzun yoki kalta stvulli) bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish usullarini o‘rganish;
- guruh bo‘lib qo‘lga olish va maxsus usullar, tashqi tintuv, bog‘lash hamda kishanlash, kuzatib olib borish usullarini o‘zlashtirish.

Tinglovchilar quyidagi ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur:

- qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurishda startdan chiqish, to‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab yugurish, marra chizig‘ini kesib o‘tish (tashlanish);
- turnikda tortilish, ko‘tarilib aylanish, kuch bilan chiqish va sakrab tushishni bajarish;
- brusda tushib chiqishlar, burchak ushlash, sakrab tushish, hamda shved narvonida burchak ushlashlarni bajarish;

- kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari, oldinga va orqaga o'mbaloq oshish, xavfsiz yiqilishlarni bajarish;
- kurash usullaridan oldinga va orqaga chalib yiqitishlar, beldan va elkadan oshirib tashlash usullarini bajarish;
- qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan zarbalar hamda ulardan himoyalanihlarni bajarish;
- oyoqda to'g'ridan va yondan zarba berish hamda himoyalaniq qarshi zarba yo'llash;
- “qulf”, “sho'ng'ish” hamda “turtish” usullarida qo'lga olish, jinoyatchini kuzatib olib yurish, og'rituvchi usullarni bajarish;
- old va orqa tomondan quchoqlab olganda hamda bo'g'ayotgan holatlardan qutilish usullarini bajarish;
- pichoq bilan yuqoridan, to'g'ridan va pastdan hujum qilganda qurolsizlantirish usullarini bajarish;
- o'q otar qurol bilan old va orqa tomondan hujum qilinganda qurolsizlantirish usullarini bajarish;
- guruh bo'lib qo'lga olishlar, tik turgan va yotgan holatda tintuv qilish, kamar va oyoq kiyim bog'ichi yordamida kishanlash usullarini bajarish.

Tinglovchilar quyidagi malakalarni egallashi lozim:

- qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda belgilangan me'yor talablarini bajarish;
- turnikda tortilishda belgilangan me'yor talablarini bajarish;
- brusda hamda shved narvonida mashqlarni belgilangan me'yor talablarida 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 texnikasi, beldan 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 tez ko'rsatib, bajara olish;
- ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari mavzularida o'tilgan barcha usullar (Oldi va orqa tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish) texnikasini aniq, to'g'ri va tez ko'rsatib, bajara olish;
- sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalari) bilan hujum qilganda himoyalaniq va qurolsizlantirish usullari mavzularida o'tilgan barcha usullar (yuqoridan, pastdan va to'g'ridan hujum qilganda himoyalaniq usullarini takomillashtirish) texnikasini aniq, to'g'ri va tez ko'rsatib, bajara olish;
- o'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniq va qurolsizlantirish usullari mavzularida o'tilgan barcha usullar (To'pponcha bilan oldi va orqa taraflardan xavf solganda himoyalaniq va qo'lga olish) texnikasini aniq, to'g'ri va tez ko'rsatib, bajara olish;
- guruh bo'lib qo'lga olish, tik turgan va yotgan holatda tintuv qilish, kamarda hamda oyoq kiyim bog'ichida kishanlash usullarini to'g'ri va aniq bajara olish.

Modul bo'yicha darslar taqsimoti:

№	Modul mavzulari	O'quv yuklamasi (soatlarda)					Mustaqil ta'lim
		Jami	Jumladan				
			Ma'ruza	Seminar	Amaliy mashg'ulot	Nazorat	
6	Jismoniy tayyorgarlik	54	2	-	46	4	-
6.1	IIO xodimlari tomonidan jismoniy kuch ishlatishning huquqiy asoslari, IIO da jismoniy tayyorgarlikning o'рни va ahamiyati.	2	2	-	-	-	-
6.2	Qisqa masofalarga yugurish. 100 va 400 metr masofaga yugurish texnikasi.	4	-	-	4	-	-
6.3	O'rta masofalarga yugurish. 800 va 1000 metr masofaga yugurish texnikasi.	4	-	-	4	-	-
6.4	Uzoq masofalarga yugurish. 3000 metr va vaqtbay yugurish texnikasi.	2	-	-	2	-	-
6.5	Turnikda tortilish texnikasi.	2	-	-	2	-	-
6.6	Brusda hamda shved narvonida bajariladigan mashqlar texnikasi.	2	-	-	2	-	-
6.7	Kurash bo'yicha boshlang'ich mashqlarga tayyorlash, jarohat olishdan himoya qiluvchi usullar (mashqlar).	2	-	-	2	-	-
6.8	Tik turgan holatda kurash usullari	6	-	-	6	-	-
Oraliq nazorat		2		-	-	2	-
6.9	Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalash usullari.	2	-	-	2	-	-
6.10	Qo'llar va oyoqlar bilan beriladigan zarbalar kombinatsiyalari.	2	-	-	2	-	-
6.11	Qo'lga olish va kuzatib olib borish, qo'lga og'riq berish usullari.	4	-	-	4	-	-
6.12	Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari.	4	-	-	4	-	-
6.13	Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalash va qurolsizlantirish usullari.	4	-	-	4	-	-
6.14	O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalash va qurolsizlantirish usullari.	4	-	-	4	-	-
6.15	Guruh bo'lib qo'lga olish va maxsus usullar, tashqi tintuv, bog'lash hamda kishanlash, kuzatib olib yurish.	4	-	-	4	-	-
Yakuniy nazorat		4	-	-	-	4	-

6.1 - mavzu. Ichki ishlar organlari xodimlari tomonidan jismoniy kuch ishlatishning huquqiy asoslari, Ichki ishlar organlarida jismoniy tayyorgarlikning o'рни va ahamiyati.

MA'RUZA MASHG'ULOTI (2 soat)

Mashg'ulot rejasi:

1-o'quv savoli: Ichki ishlar organlari xodimlari tomonidan jismoniy kuch ishlatishning huquqiy asoslari (IIO to'g'risidagi qonunning 21, 22 moddalari).

2-o'quv savoli: Ichki ishlar organlarida jismoniy tayyorgarlikning o'рни va ahamiyati.

1-o'quv savoli: Ichki ishlar organlari xodimlari tomonidan jismoniy kuch ishlatishning huquqiy asoslari (IIO to'g'risidagi qonunning 21, 22 moddalari).

O'zbekiston Respublikasining 2016-yil 16-sentyabr kunidagi 407-son qonuni.

5-bob. Ichki ishlar organlari xodimlari tomonidan jismoniy kuch ishlatish, maxsus vositalarni va o'qotar qurolni qo'llash

21-modda. Jismoniy kuch ishlatish, maxsus vositalarni va o'qotar qurolni qo'llash shartlari.

Ichki ishlar organi xodimi o'ziga birlashtirilgan o'qotar qurol va maxsus vositalarni xizmat majburiyatlarini bajarish chog'ida olib yurish, saqlash, jismoniy kuch ishlatish, maxsus vositalarni va o'qotar qurolni qo'llash huquqiga faqat qonunda nazarda tutilgan hollarda va tartibda ega bo'ladi.

Ichki ishlar organi xodimi maxsus tayyorgarlikdan, shuningdek jismoniy kuch ishlatilishi, maxsus vositalar va o'qotar qurol qo'llanilishi bilan bog'liq sharoitlardagi harakatlarga kasbiy yaroqliligini tekshirish uchun davriy tekshiruvdan o'tishi shart. Maxsus tayyorgarlikdan o'tgan xodimga tegishli sertifikat beriladi.

Jismoniy kuch ishlatilishi, maxsus vositalar va o'qotar qurol qo'llanilishi bilan bog'liq sharoitlardagi harakatlarga kasbiy yaroqliligini aniqlash bo'yicha tekshiruvdan o'ta olmagan ichki ishlar organi xodimi egallab turgan lavozimiga muvofiqligini aniqlash uchun attestatsiyadan o'tadi.

Jismoniy kuch ishlatilishi, maxsus vositalar va o'qotar qurol qo'llanilishidan avval ularni qo'llash niyati to'g'risida aniq ifodalangan ogohlantirish bo'lishi kerak, bundan ushbu ogohlantirishning imkoni bo'lmagan yoxud ularning qo'llanilishini kechiktirish fuqarolarning va ichki ishlar organi xodimining hayoti va sog'lig'iga bevosita xavf tug'diradigan hamda boshqa og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan hollar mustasno.

Jismoniy kuch ishlatilishi, maxsus vositalar yoki o'qotar qurol qo'llanilishi yuzaga kelgan vaziyatga, shaxslar xatti-harakatlarining xususiyatiga va xavflilik darajasiga muvofiq bo'lishi kerak. Bunda ichki ishlar organi xodimi har qanday zararning imkon qadar kam bo'lishiga intilishi shart.

Ichki ishlar organi xodimi, agar yuzaga kelgan vaziyatda maxsus vositalarni yoki o'qotar qurolni qo'llash uchun mazkur moddada hamda ushbu Qonunning **23** va **24**-moddalarida nazarda tutilgan asoslar vujudga kelishi mumkin deb hisoblasa, maxsus vositalarni yoki o'qotar qurolni qo'llash uchun tayyorlash hamda ularni jangovar holatga keltirish huquqiga ega.

Jismoniy kuch ishlatilganligi, maxsus vositalar yoki o'qotar qurol qo'llanilganligi natijasida tan jarohati olgan fuqarolarga birinchi yordam ko'rsatilishi, shuningdek imkon qadar qisqa vaqt ichida tibbiy yordam ko'rsatish choralari ko'rilishi, ularning qarindoshlari esa yigirma to'rt soat ichida bu haqda xabardor qilinishi kerak.

Jismoniy kuch ishlatilgan, maxsus vositalar va o'qotar qurol qo'llanilgan har bir holat to'g'risida ichki ishlar organining xodimi bevosita boshlig'iga darhol axborot berishi shart.

Jismoniy kuch ishlatilganligi va maxsus vositalar qo'llanilganligi natijasida jismoniy yoxud yuridik shaxslarning hayotiga, sog'lig'iga yoki mol-mulkiga zarar yetkazilgan har bir holat haqida, shuningdek o'qotar qurol qo'llanilgan barcha hollar to'g'risida ichki ishlar organlari prokurorga darhol xabar beradi.

Ichki ishlar organi xodimining jismoniy kuch ishlatish, maxsus vositalarni yoki o'qotar qurolni qo'llash chog'ida o'z vakolatlari doirasidan chiqqanligi qonunda belgilangan javobgarlikka sabab bo'ladi.

Agar jismoniy kuch ishlatish, maxsus vositalarni yoki o'qotar qurolni qo'llash qonunda belgilangan asoslar bo'yicha va tartibda amalga oshirilgan bo'lsa, ichki ishlar organi xodimi jismoniy kuch ishlatish, maxsus vositalarni yoki o'qotar qurolni qo'llash chog'ida jismoniy va yuridik shaxslarga yetkazilgan zarar uchun javobgar bo'lmaydi.

Agar ichki ishlar organi xodimi tomonidan jismoniy kuch ishlatilganligi, maxsus vositalar yoki o'qotar qurol qo'llanilganligi natijasida fuqaroga tan jarohati yetkazilsa yoxud u halok bo'lsa, ichki ishlar organi xodimi hodisa joyini o'zgarishsiz saqlashga qaratilgan choralarni ko'rishi shart.

22-modda. Jismoniy kuch ishlatish.

Agar kuch ishlatilmaydigan usullar ichki ishlar organi xodimining zimmasiga yuklatilgan majburiyatlarning bajarilishini ta'minlamasa, u quyidagi hollarda shaxsan o'zi yoki bo'linma (guruh) tarkibida jismoniy kuch ishlatish, shu jumladan kurashning jang usullarini qo'llash huquqiga ega bo'ladi:

jinoyatlarga va ma'muriy huquqbuzarliklarga chek qo'yish uchun;

jinoyatlar yoki ma'muriy huquqbuzarliklar sodir etgan shaxslarni eng yaqindagi ichki ishlar organiga yoxud huquqni muhofaza qiluvchi boshqa organga olib borish va bu shaxslarni ushlab turish uchun;

ichki ishlar organi xodimining qonuniy talablariga qarshilik ko'rsatilishini bartaraf etish uchun.

Ichki ishlar organi xodimi ushbu Qonunda maxsus vositalar yoki o'qotar qurol qo'llanilishiga ruxsat etilgan hollarda ham jismoniy kuch ishlatish huquqiga ega.

Homiladorlik belgilari sezilib turgan ayollarga, nogironlik belgilari ko'rinib turgan shaxslarga, yoshi aniq ko'rinib turgan yoki ma'lum bo'lgan voyaga yetmaganlarga nisbatan jismoniy kuch ishlatish taqiqlanadi, bundan ularning qurolli qarshilik ko'rsatganligi, fuqarolarning yoxud ichki ishlar organi xodimining hayoti va sog'lig'iga tahdid etib, hujum qilganligi hollari mustasno.

2-o'quv savoli: Ichki ishlar organlarida jismoniy tayyorgarlikning o'rni va ahamiyati.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo'naltirilgan o'quv predmeti sifatida xodimlar uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy,

nazariy bilimlarni beradi, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma'lumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoillar va qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, o'zgarmas ma'lumotlardan iborat bo'lishi mumkin emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati *ijtimoiy, tabiiy, pedagogika* fanlari erishgan yutuqlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, tamoillardan, usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha.

O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi haqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy amaliyotda yuqori samara berishligi isbotlandi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining mazmuniga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya va uni ijtimoiy hodisa tarzida jamiyat mahsuli tarbiyaning boshqa shakllari bilan bog'liqligiga oid bilimlar;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va nazariy tamoillari;
- jismoniy tarbiyaning vositalari va uni usuliyatlarining tamoillari;
- harakatga o'rgatish, o'qitishning uslubiyatlari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va uni o'qitish jarayonining tuzilishi;

- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tashkillashtirishning shakllari;
- jismoniy tarbiya jarayoni va uni rejalashtirish;
- jismoniy tarbiya uslubiyatining xususiyatlari;
- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristikasi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari jismoniy tarbiya nazariyasining o'rganish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqasini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy tarbiyani ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham o'rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy, maxsus kasb, jismoniy tayyorgarligi», «Sport tayyorgarligi» usuliyati deb aniq yo'nalishdagi metodikalardan foydalanadi. Bunday usuliyatlarni har birini ichida o'zlarining xususiy usuliyatlari mavjud. Usuliyatlarning turli-tumanligi shug'ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi, ayollar jismoniy tarbiyasi metodikasi va hk.) ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari (sport o'yinlari, gimnastika va h.k. larni o'qitish) usuliyati alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va o'quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fani esa ularni yagona nazariy va usuliy asoslar bilan qurollantiradi, o'rganish predmetlari xarakteriga ko'ra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida o'z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga to'ldiradi.

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan yetakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: *jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, inson jismining madaniyati, sporti, jismoniy kamolot*. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, *jismoniy mashq, jismoniy sifatlari, jismoniy bilimlar* tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jismon rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi — tashqi ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv qonunlariga organizm va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jismon rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy-hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (indivud) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz.

Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismon rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismon rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi

maqsadlarida foydalanish — jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omildir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jisman rivojlanishga erishish uchun «jismoniy tarbiya» deb atalmish maxsus yo‘naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya — pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan; Mana shu ta‘rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o‘ziga xosligi ta‘kidlab o‘tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan bu o‘ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma‘noga ega bo‘lgan «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish» deb atalgan tushuncha yotadi.

«*Jismoniy bilim*» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o‘z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo‘lganda turmushda qo‘llash mahorati va ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi.

Pestalotsiy bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma‘nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta‘limotning asosiy g‘oyasi tom ma‘nodagi jismoniy ta‘lim g‘oyasi edi. P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o‘zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va to‘siqlarga moslashtirishni, bu to‘siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat‘iyat bilan o‘tishni (yengishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko‘p jismoniy ish qilishni, yohud ko‘rkam va g‘ayrat bilan harakat qilishni o‘rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu yerda gap, bir tomondan, to‘g‘ri harakat ko‘nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo‘lish negizida ko‘nikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog‘langan. Masalan, agarda o‘quvchilar yugurish mashqlarini ko‘p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o‘zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o‘zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o‘sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o‘zida esa ta‘lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug‘ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg‘usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo‘lishiga ham ta‘sir ko‘rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo‘lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta‘limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar qo‘yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko‘rinishda namoyon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari ham, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya hukmron sinflarning manfaatlariga bo'ysundirildi.

Jismoniy tarbiya — abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki tarbiyaning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bunday tuzum ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi (A.D. Novikov, 1959).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlikning II Oda ahamiyati .

“Jismoniy tayyorgarlik”. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular *umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.*

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi ham bir birini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng ko'lamda qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat — jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat — umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o'sishi darajasiga uzviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat — muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib qolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (fizkultura) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya «fizkultura»

tushunchasining tarkibiy qismi sifatida *uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi* (B.A. Ashmarin).

Ma'naviy boylik — esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g'oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari)ni belgilash;
- fizkultura o'ld madaniy axborotni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmushi uchun lozim darajadagi jismoniy-yaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati — sport, amaliy sog'lomlashtirish deb atalmish jismoniy madaniyat klassifikatsiyasining asosida yotadi. Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishish zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. Shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlik, o'zgaruvchan va o'ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang'ich zamini shartli ravishda *«maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati»* orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg'ulot ekanligini tushunamiz. Bu o'z navbatida umumiy jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog'likning bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Sport - jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqalarda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko'rinishda — *o'quv predmeti, ommaviy-ko'ngilli sport*, «*katta sport*» tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy-ko'ngilli sport darsdan tashqari va ish vaqtidan so'ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxsning tashabbusi bilan amalga oshiriladi. «Sportchi» so'zi talaffuz etilganda, ko'z o'ngimizda nafaqat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, ifodali, to'g'ri so'zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimist, har qanday qiyinchiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va o'z yutuqlariga xotirjam insonni tushunamiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan faoliyat bo'lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. Sport ishlab

chiqarishsiz faoliyat, ya'ni u moddiy ne'mat (boylik) yaratish bilan bog'lanmagan va o'quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo'ysundiriladi.

Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko'rinishini deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lgan jarayon deb qarash ham mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta'lim maktabini bitirgungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh guruhi bilan belgilanadi: Yoshlar, o'smirlar sporti. Yoshlar sporti guruhlari asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan xizmatidan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini ham o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga Erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

XULOSA

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

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

Amaliy jismoniy madaniyat — kasbga taalluqli amalda qo'llaniladigan harbiy-amaliy fizkulturaga bo'linadi. Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasida hamda ma'lum kasbdan kelib chiqadigan talablar va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatning amaliy turlari, ularning organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo'lga qo'yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat *sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi* mumkin va *davolash* maqsadida foydalaniladi. Shu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash maqsadini qo'yadi.

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

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. Mavzuga oid ma'lumotlarni to'plash.

6.2-mavzu. “Qisqa masofalarga yugurish. 100 va 400 metr masofaga yugurish texnikasi.

AMALIY MASHG‘ULOT (4 SOAT)

1 – amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish, startdan chiqish, to‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab yugurish va marra chizig‘ini kesib o‘tish texnikasi.

2-o‘quv savoli. Tezkorlik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

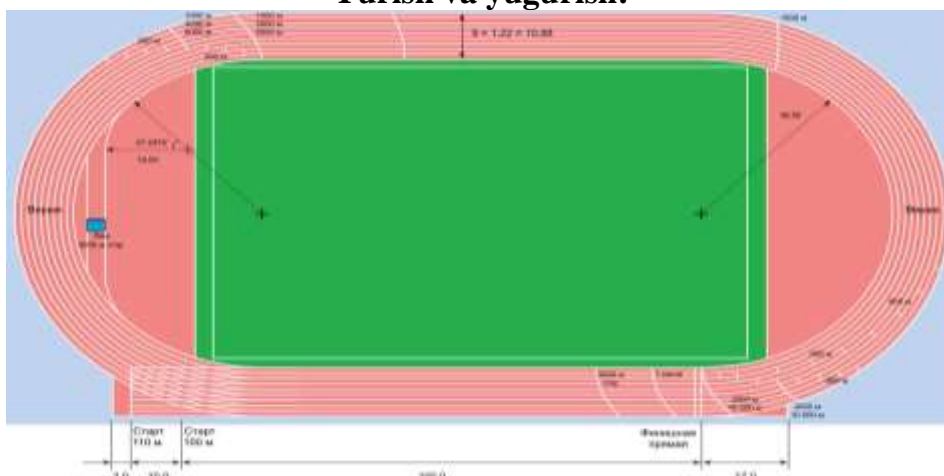
2 – amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Yuqori startga turish, startdan chiqish, burilishlarda yugurish va marra chizig‘ini kesib o‘tish texnikasi.

2-o‘quv savoli. Tezkorlik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

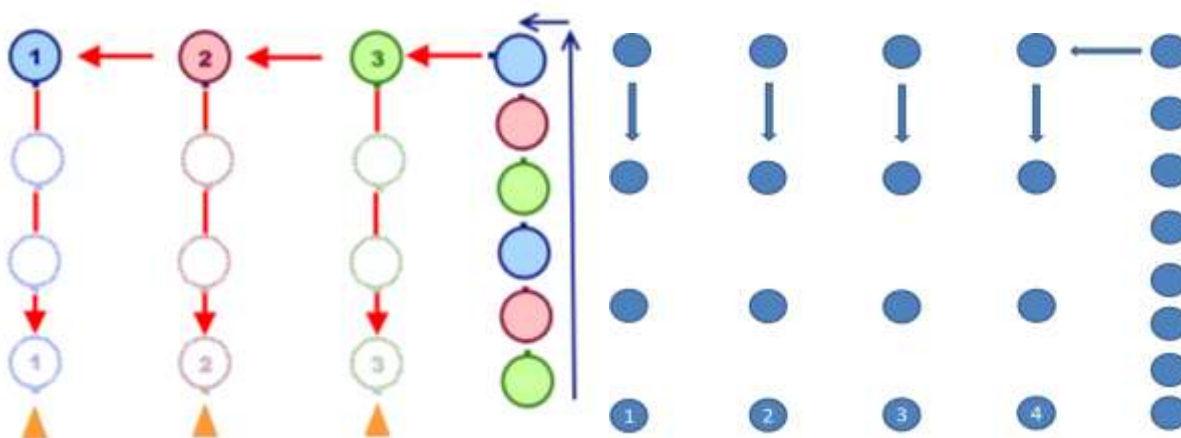
1.Tayyorgarlik mashqlari

Yurish va yugurish:

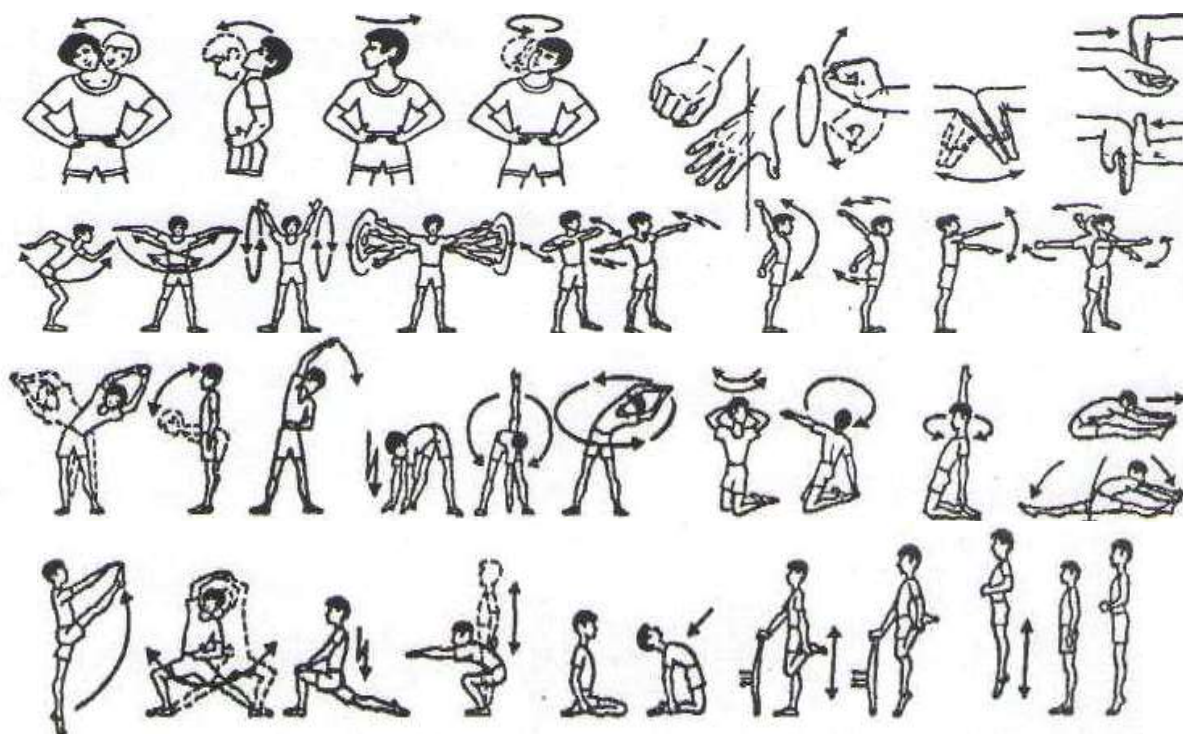


800 - 1500 metrgacha, o‘rtacha tezlikda yugurish.

2.Umumrivojlantirish mashqlari:

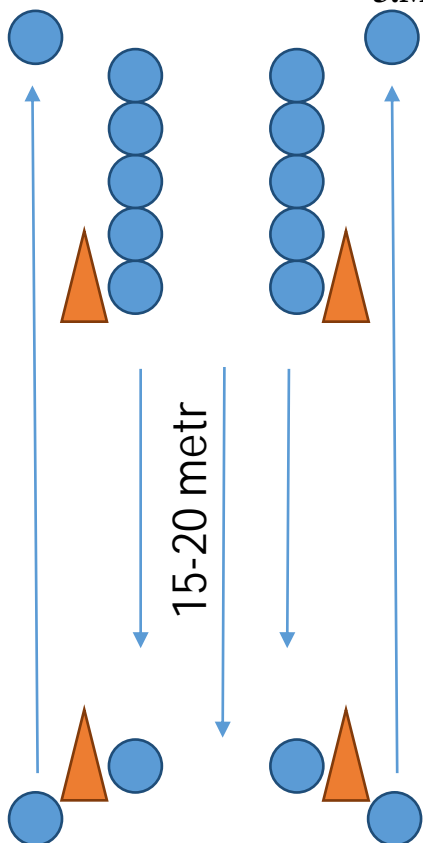


Mashqlar uch (to‘rt) kolonna (sherenga)li safda, joyida bajariladi.



Har bir mashq 8-10 marta qaytariladi.

3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:



- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISM:

1-o'quv savoli. Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish, startdan chiqish, to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish va marra chizig'ini kesib o'tish texnikasi.

Tinglovchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

To'g'ri yo'lkada pastki startdan yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. **Start.** Yugurishning boshlanishi – **start.** Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi. Past startda tinglovchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi. Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirkaklari qo'llaniladi.

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

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



«startga» buyrug'ini bajarilishi yon va old tomondan ko'rinishi

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



«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 tepsinish 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 sek. vaqt sarflanadi. Ozroq mashq qilgan tinglovchilarda esa bu vaqt ko‘proq bo‘ladi. Demak, mashg‘ulot jarayonida harakatga keltiruvchi reaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.



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, depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarning tezligiga bog'liq. Birinchi qadam, oldingi tirgakdan depsinayotgan oyoqning to'liq to'g'rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoqning soni, to'g'rilangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish, muskullarning ishlash sharoiti nuqtai nazaridan o'rinsizdir; bundan tashqari, tana ortiqcha yuqoriga ko'tarilib, oldinga siljish qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son gorizontal holgacha yetib bormaydida, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi.

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.

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 50-80 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 (30-60m).
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 maqshlarini 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 gavdani oldinga engashtirmay yugurgan ma'qul. Tavsiya qilingan mashqlar guruhning jismoniy tayyorgarligiga qarab 4-6 martagacha takrorlanadi.

2- o'quv savoli. Tezkorlik 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 alomatlarini 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;
- 10x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 4x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 100 metr masofaga yugurish;

Yuqorida berilgan mashqlar 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.

XULOSA

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

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

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

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

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni yutug'lari va yo'l qo'ygan kamchiliklari haqida ham gapirib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

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

2 – amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Yuqori startga turish, startdan chiqish, burilishlarda yugurish va marra chizig‘ini kesib o‘tish texnikasi.

2-o‘quv savoli. Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorgarlik mashqlari

1.Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, o‘rtacha tezlikda yugurish.

2.Umum rivojlantirish mashqlari:

Mashqlar uch (to‘rt) kolonna (sherenga)li safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marta qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o‘tirib va yarim o‘tirib yurishlar;
- 8) qo‘llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISM:

1-o‘quv savoli. Yuqori startga turish, startdan chiqish, burilishlarda yugurish va marra chizig‘ini kesib o‘tish texnikasi.

Tinglovchilarda 400 metr masofalarga yugurish texnikasi haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilish.

Kursant start holatida kuchliroq, oyog‘ini start chizig‘iga 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 u.o.m.ning proeksiyasi oyoq uchidan oldinga o‘tib ketmaslik kerak. Oldingi oyog‘iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo‘lni bukib, oldinga chiqariladi. O‘rta masofaga yuguruvchilarning ayrimlari shu qo‘l bilan yerga tayanadilar (start chizigidan 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 tezlanishni o‘rgatish.

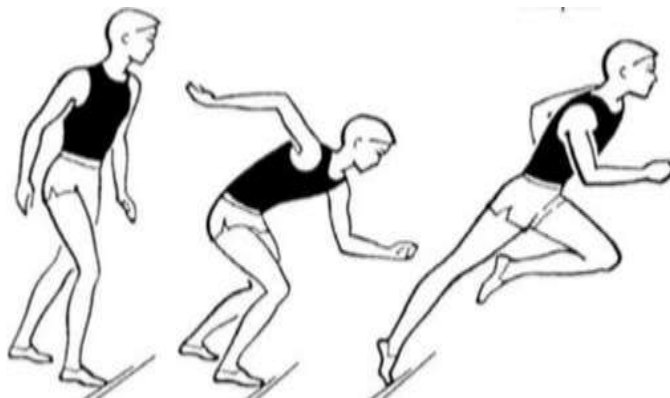
Mashqlar.

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. Burilish 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. Urganish vaqtida "Diqqat" buyrug'idan keyin "Marsh" buyrug'igacha bo'lgan pauza ancha uzoq (4-5 sek) 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.



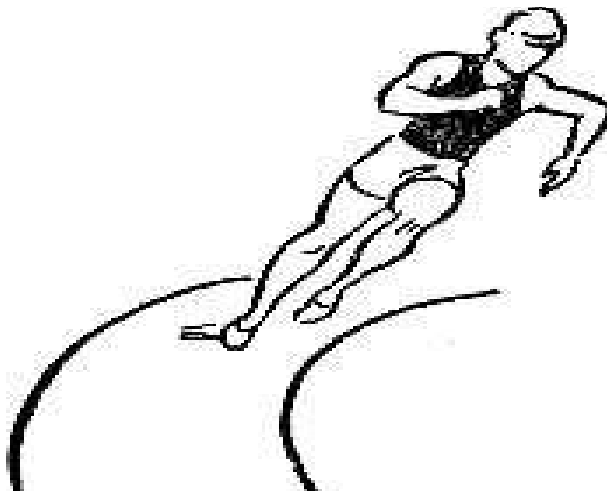
Yuqori startda turish va yugur buyruqlari.

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Mashqlar:

1. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4-6 yo'lka) 50-80 m masofaga 3-4 jadallikda tezlanishli yugurish.
2. Birinchi yo'lkaning burilishida 3-4 jadallikda (50-80m) tezlanishli yugurish.
3. 20-10 m radiusga ega bo'lgan doirada turli xil tezlikda yugurish.
4. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80-100 m. dan) yugurish.
5. To'g'ri yo'lda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80-100 m dan) yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. Yo'lkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusda burilishda yugurish texnikasini to'g'ri o'rganib olgandan keyingina kichik radiusli burilishda yugura boshlash kerak. Birinchi mashg'ulotlarda tinglovchilarga burilishda yugurish xususiyatini eslatib turish, harakatlar to'g'ri bajarilishini nazorat qilib turishlari tavsiya qilinadi.



Yo'lkaning burilishida yugurish.

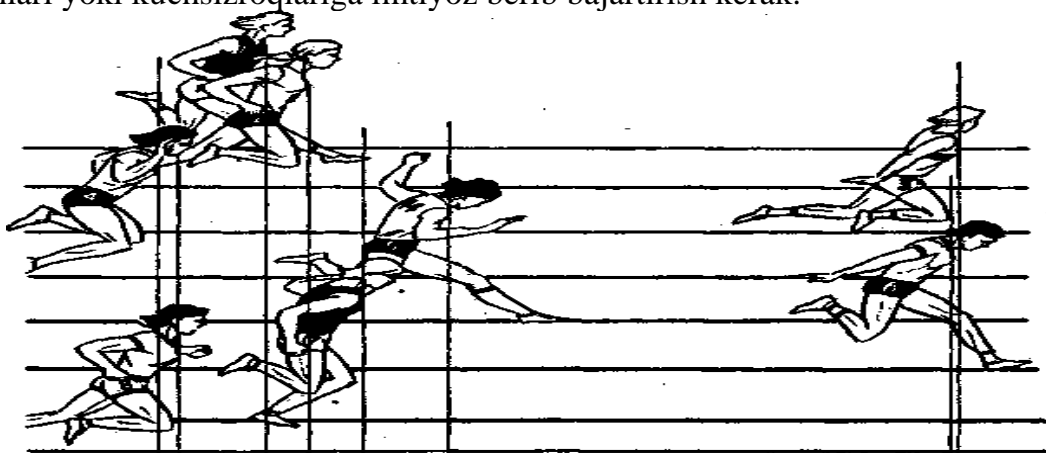
Yugurib burilishga kirayotganda markazdan qochuvchi kuch hosil bo'lmagan ilgariroq, gavdani burilish markazi tomon engashtira boshlashni tinglovchilarga o'rgatish kerak. Tinglovchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab mashqlar 3-8 marta takrorlanadi.

Mashqlar. 1. Yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, oldinga engashish (2-6 marta).

2. Yugurish va yurish hamda yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, engashib marra chizig'ini kesib o'tish (6-10 marta).

3. Yakka va guruh bo'lib, yugurish va yurish hamda yugurayotganda oldinga yelkani burib engashib, marradan o'tish (8-12 marta).

Uslubiy ko'rsatma. Marraga kelishni o'rganayotganda, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab borish uchun zarur iroda kuchini tarbiyalash kerak. Yugurishni marra chizig'iga yetgan zahoti emas, undan keyin tugatishga o'rgatish muhim. O'rgatish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, mashqlarni kuchlari teng tinglovchilar juft-juft bo'lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajartirish kerak.



Marra chizig'ini kesib o'tish.

Masofani to'liq yugurib o'tish texnikasini yanada takomillashtirish.

Mashqlar. 1. Belgilangan masofani bo'laklar (10,20,30 metr)ga bo'lib tezlikka yugurib o'tish.

2. O'rgatish uchun qo'llangan mashqlarning barchasi va boshqa maxsus mashqlar.

3. To'liq, masofani vaqtni belgilab yugurib o'tish.

4. To'liq masofani nazorat yugurishi bilan bosib o'tish.

Uslubiy ko'rsatma. Sprint texnikasini takomillashtirishning eng yaxshi yo'li bir tekis sur'atda yugurish; tezlanishli yugurib, tezlikni maksimal darajaga yetkazish; startdan turli jadallik bilan chiqib tezlanishli yugurib, tezlikni maksimal darajaga yetkazishdir. Texnikani o'zlashtirmay turib va yetarli tayyorgarlik ko'rmay maksimal tezlikda yugurishga intilish deyarli hamma vaqt ortiqcha zo'r kelishga sabab bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun, avvaliga 1-2 va 3-4 jadallikda yugurish kerak. Chunki yengil, bemalol, zo'r bermay yugurganda tinglovchi uchun o'z harakatlarini nazorat qilish osonroq bo'ladi.

2- o'quv savoli. Tezkorlik 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 alomatlarini 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;
- 10x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 4x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 200 metr masofaga yugurish;

Yuqorida berilgan mashqlar 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.

Xulosa

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

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

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

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

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni yutuqlari va yo'l qo'ygan kamchiliklari haqida ham gapirib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni yutuqlari va yo'l qo'ygan kamchiliklari haqida ham gapirib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. O'zbekiston Respublikasi IIVning 2022 yil 22 sentyabrdagi 383-sonli buyrug'i talablarini o'rganish.
2. Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

6.3-mavzu. «Oʻrta masofalarga yugurish. 800 va 1000 metr masofaga yugurish texnikasi.

AMALIY MASHGʻULOT (4 SOAT)

1 – amaliy mashgʻulot REJASI:

1-oʻquv savoli. Oʻrta masofaga yugurishda, masofa boʻylab yugurish va finishga kirish texnikasini oʻrgatish.

2-oʻquv savoli. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

2 – amaliy mashgʻulot REJASI:

1-oʻquv savoli. Oʻrta masofalarga yugurish 800 va 1000 metr yugurish texnikasi.

2-oʻquv savoli. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorgarlik mashqlari

1.Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, oʻrtacha tezlikda yugurish.

2.Umum rivojlantirish mashqlari:

Mashqlar uch (toʻrt) kolonna (sherenga)li safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland koʻtarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) oʻtirib va yarim oʻtirib yurishlar;
- 8) qoʻllarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISIM

1-oʻquv savoli: Oʻrta masofaga yugurishda, masofa boʻylab yugurish va finishga kirish texnikasini oʻrgatish.

Mashqlar.

1. 50-80 m ga oʻrtacha tezlikda yugurish.
2. Sonni baland koʻtarib, oyoqlarni orqaga siltab yugurish (30-40 m).
3. Sonni orqaga siltab qoʻyib, bedana qadam yugurish (30-40 m).
4. Sakrash qadamlar bilan yugurish (30-60m).
5. Qoʻllarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish. yugurish mashqlarini tezlashtirilgan surʼatda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga oʻtish.

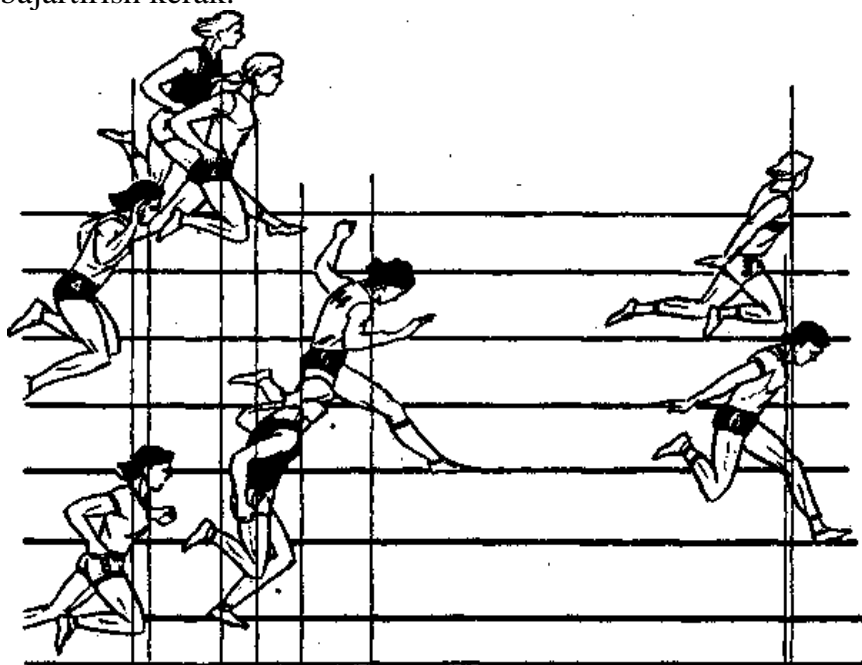
Uslubiy ko'rsatma. Barcha yugurish mashqlarini tinglovchilar avvaliga yakka tartibda bajaradilar, o'qituvchi esa ko'rsatmalar berib bajarish texnikasini to'g'rilaydi, texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlar guruh bo'lib bajariladi.

Marra lentasiga otilishni o'rgatish.

Mashqlar:

1. Yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, oldinga engashish. (2-6 marta).
2. Asta va tez yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, engashib lentaga yetish (6-10 marta).
3. Yakka va guruh bo'lib, sekin va tez yugurayotganda oldinga yelkani burib engashib, lentaga yetish (8-12 marta).

Uslubiy ko'rsatma. Lentaga tashlanib marraga kelishni o'rganayotganda, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha susaytirmay borish uchun zarur iroda kuchini tarbiyalash kerak. Tinglovchilarga yugurishni marra chizig'iga yetgan zahoti emas, undan keyin tugatishga o'rgatish muhim. O'rgatish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, mashqlarni kuchlari teng tinglovchilar ikki kolonna juft bo'lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajartirish kerak.



Marra chizig'iga tashlanish.

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 qisqalashganida, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan muskullar doim tarang bo'ladi. Gavda engashmaganda esa, depsinish uchun sharoit biroz yomonlashsa ham tizza bo'g'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 masofada yugurish texnikasini o'rgatish.

Mashqlar.

1. 50-80 m ga o'rtacha tezlanishli yugurish.
2. Sonni baland ko'tarib, oyoqlarni orqaga siltab qo'yib yugurish (30-40 m).

3. Sonni orqaga siltab, bedana qadam bilan yugurish (30-40 m).
4. Sakrash qadamlari bilan yugurish (30-60m).
5. Qo'llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish.
6. Yugurish mashqlarini tezlashtirilgan sur'atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o'tish.

Uslubiy ko'rsatma. Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka tartibda bajaradilar, o'qituvchi esa texnikaga ta'luqli 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 maqshlarini 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.

Mashqlar.

1. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4-6 yo'lka) 50-80 m masofaga tezlanishli yugurish.
2. Birinchi yo'lkaning burilishida (50-80 m) tezlanishli yugurish.
3. 10- 20 m radiusga ega bo'lgan doirada turli xil tezlikda yugurish.
4. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80-100m dan) yugurish.
5. To'g'ri yo'lda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80-100 m dan) yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. 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.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun 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.

XULOSA

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

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

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

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

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni yutuqlari va yo'l qo'ygan kamchiliklari haqida ham gapirib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. Yengil atletika sport turining tarkibi.
2. Umumiy gigiena talablari.

2 – amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. O'rta masofalarga yugurish. 800 va 1000 metr masofaga yugurish texnikasi.

2-o'quv savoli. Chidamlilik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorgarlik mashqlari

1.Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

2.Umum rivojlantirish mashqlari:

Mashqlar uch (to'rt) kolonna (sherenga)li safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marttadan qaytariladi.

3. Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISM:

1- o'quv savoli: O'rta masofalarga yugurish. 800 va 1000 metr masofaga yugurish texnikasi.

O'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Kursant start holatida kuchliroq, oyog'ini start chiziga 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 u.o.m.ning proeksiyasi oyoq uchidan oldinga o'tib ketmaslik kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib, oldinga chiqariladi. O'rta masofaga yuguruvchilarning ayrimlari shu qo'l bilan yerga tayanadilar (start chizigidan 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 qo'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.

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 qiskalashadi-da, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan muskullar doim tarang bo'ladi.

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

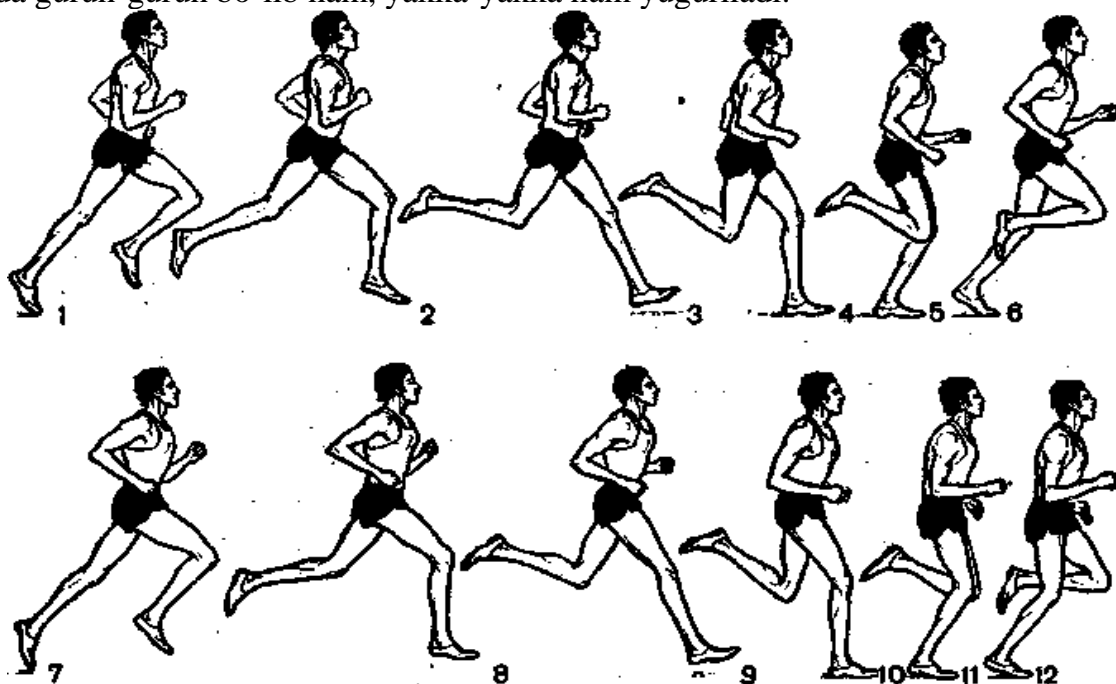
To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini o'rgatish.

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 tovvonni yerga to'g'ri qo'yishni, depsinishni, silkinch 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 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.

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.

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 kanchalik keskin ekaniga va yugurish tezligiga bog'liq. Burilish radiusi qancha kichik bo'lib, yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p engashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun 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.

Xulosa

Umumiy xulosa qiladigan bo'lsak, bugungi kunda tinglovchilarga jismoniy kuchni to'g'ri sarflash qoidalarini yaxshi bilishlari talab etilmoqda. Ushbu talablardan kelib chiqqan holda Ichki ishlar organlari xodimlari muntazam ravishda o'zlarini jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirib borishlari talab etiladi. Ichki ishlar organlari faoliyatini ham har bir soha bo'yicha dunyodagi yetakchi mutaxassislarning 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 taxdidlarga 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 jangovar tayyorgarlikka ega bo'lishlarini taqozo etadi. Shu bois, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarga rahbarlik qilayotgan murabbiy va instruktorlar bor imkoniyatlarini ishga solib, o'zlarining nazariy bilimlari hamda malakalarini muntazam ravishda takomillashtirgan holda amaliyotga tatbiq etishlari bugungi kunda zamon talabi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirishda nazariy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va ruhiy tayyorgarlik bilan bir qatorda ma'naviy-axloqiy hamda tarbiyaviy tayyorgarlik jarayonlariga ham e'tibor qaratish lozim.

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

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

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. O'zbekiston Respublikasi IIVning 2022 yil 22 sentyabrdagi 383-sonli buyrug'i talablarini o'rganish.
2. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

6.4-mavzu. Uzoq masofalarga yugurish. 3000 metrga va vaqtbay yugurish texnikasi.

AMALIY MASHG'ULOT (2 SOAT)

REJA:

- 1-o'quv savoli.** Uzoq masofalarga yugurish. 3000 metrga va vaqtbay yugurish texnikasi.
2-o'quv savoli. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorgarlik mashqlari

1.Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

2.Umum rivojlantirish mashqlari:

Mashqlar uch (to'rt) kolonna (sherenga)li safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISM:

1- o'quv savoli: Uzoq masofalarga yugurish. 3000 metr ga va vaqtbay yugurish texnikasi.

Uzoq masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Tinglovchi 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 u.o.m.ning proeksiyasi oyoq uchidan oldinga o'tib ketmaslik kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib, oldinga chiqariladi. O'rta masofaga yuguruvchilarning ayrimlari shu qo'l bilan yerga tayanadilar (start chizigidan orqaroqda) masofaga qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvchining startda turishi shunchalik past startga yaqin bo'ladi. Tinglovchi signal berilgan ("Marsh" buyrug'i) zahoti yugurishni boshlaydi: birinchi qadamlarda uning gavdasi qo'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.

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 ketishdan 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.

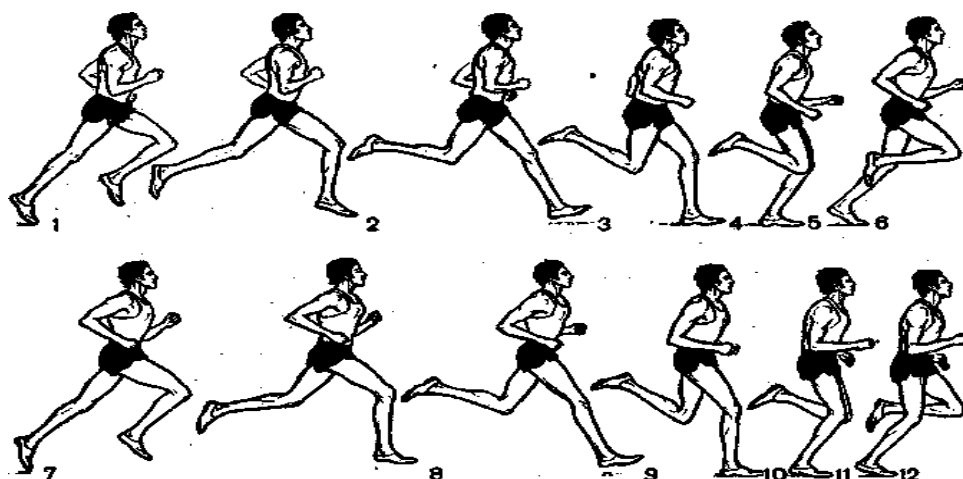
To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini o'rgatish.

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, boldimi 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, silkinch 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'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.

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.

Uslubiy ko'rsatma. Vazifaning hal etilishi tinglovchining to'g'ri yo'lakda yugurishni qanday o'zlashtirgan ekaniga bog'liq. Agarda burilishda tinglovchining 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.

Marra chizig'ini kesib o'tish.

Mashqlar.

1. Yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, oldinga engashish (2-6marta).
2. Asta va tez yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, engashib marra chizig'ini kesib o'tish (6-10 marta).
3. Yakka va guruh bo'lib, sekin va tez yugurayotganda oldinga yelkani burib engashib, marradan o'tish (8-12 marta).

Uslubiy ko'rsatma. Marraga kelishni o'rganayotganda, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab borish uchun zarur iroda kuchini tarbiyalash kerak. Kursanlarga yugurishni marra chizig'iga yetgan zahoti emas, undan keyin tugatishga o'rgatish muhim. O'rgatish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, mashqlarni kuchlari teng kursantlar juft-juft bo'lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajartirish kerak.

2- o'quv savoli. Chidamlilikni rivojlantirish uchun 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.

Xulosa

Umumiy xulosa qiladigan bo'lsak, bugungi kunda tinglovchilarga jismoniy kuchni to'g'ri sarflash qoidalarini yaxshi bilishlari talab etilmoqda. Ushbu talablardan kelib chiqqan holda Ichki ishlar organlari xodimlari muntazam ravishda o'zlarini jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirib borishlari talab etiladi. Ichki ishlar organlari faoliyatini ham har bir soha bo'yicha dunyodagi yetakchi mutaxassislarning 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 eskremistik 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 jangovar tayyorgarlikka ega bo'lishlarini taqozo etadi. Shu bois, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarga rahbarlik qilayotgan murabbiy va instruktorlar bor imkoniyatlarini ishga solib, o'zlarining nazariy bilimlari hamda malakalarini muntazam ravishda takomillashtirgan holda amaliyotga tatbiq etishlari bugungi kunda zamon talabi hisoblanadi.

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

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

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. O'zbekiston Respublikasi IIVning 2022 yil 22 sentyabrdagi 383-sonli buyrug'i talablari.
2. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

6.5-Mavzu. « Turnikda tortilish texnikasi »

AMALIY MASHG‘ULOT (2 SOAT)

REJA:

1-o‘quv savoli. Turnikda tortilish texnikasi.

2-o‘quv savoli. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

Tayyorgarlik mashqlari

1.Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, o‘rtacha tezlikda yugurish.

2.Umum rivojlantirish mashqlari:

Mashqlar uch (to‘rt) kolonna (sherenga)li safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o‘tirib va yarim o‘tirib yurishlar;
- 8) qo‘llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

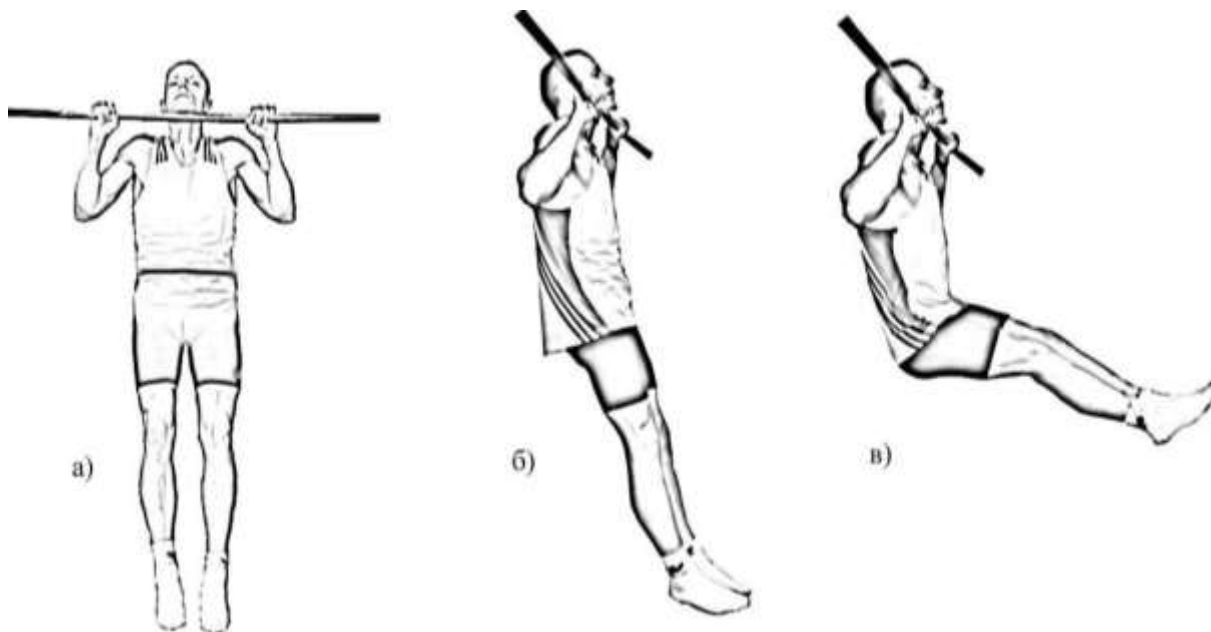
ASOSIY QISIM

1-o‘quv savoli: Turnikda tortilish texnikasi.

Turnikda tortilish texnikasi. Baland turnikda osilgan holatda, faqat kuch bilan tortiladi. Oxirgi holatda dahan turnik ustida bo‘ladi. Shu tariqa ma‘lum marta qaytariladi.

Ustidan ushlaganda kaftlar orasidagi masofa yelka kengligidan kichik bo‘ladi. Pastdan ushlaganda – yelkalardan biroz kengroq; har xil ushlaganda – taxminan yelka kengligida; teskari ushlashda – ko‘pincha yelkadan kengroq (ammo shaxsiy bo‘ladi, chunki avval yelka bo‘g‘inining harakatchanligiga bog‘liq) bo‘ladi. Ushlashning barcha hollarida katta barmoq qolgan to‘rt barmoqqa qarama-qarshi joylashadi.

Hozirgi davrda yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to‘xtamasdan, qaltis vaziyatda bajariladi. Bu hol, hatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastga ham xatosiz harakatlar uyg‘unligini, dadillikni, o‘z harakatlarini fazo va (tayanch holda) dastakli otda boshqara olish kabi sifatlarni ko‘ra olish imkoniyatini beradi. Yakkacho‘pda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat: baland yakkacho‘pdagi bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to‘g‘ri holati yetarli ko‘lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun, ayniqsa, muhimdir.



Turnikda tortilish texnikasi old va yon tomondan ko'rinish.

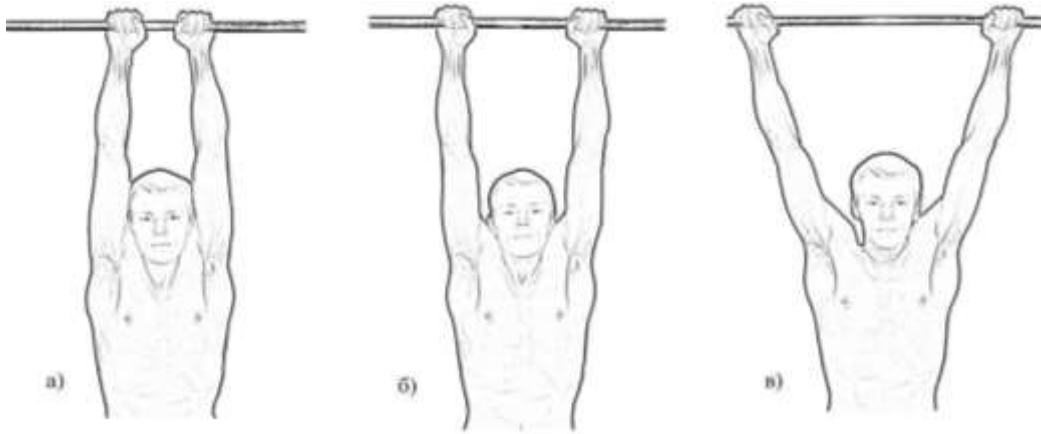
Osilish holatida gimnastning tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi mushaklarni bo'shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan, lekin taranglashmagan bo'lishi zarur. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda yaxlit o'rgatish usuli bilan o'zlashtirish lozim.

Tana pastki qismlarini tarbiyalashda uning to'g'ri holati zarur bo'lgan mushak guruhlarini tarang tortish orqali erishiladi, bu esa tebranish davomida ham saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu xatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish – yetarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

Gimnast osilish holatidan qorin pressi va son oldi mushaklarini tarang tortib, oyoqlarini burchak hosil qilgunga qadar ko'taradi (gorizontal holatgacha ko'tarish shart emas, o'tmas burchak qilib ko'tarish ham mumkin). Keyin keskin qisqa harakat bilan oyoqlarini pastga yo'naltiradi va bel qismidan kerilgunga qadar orqaga siltaydi. Bunday harakatlar tananing old yuzaligidagi mushaklarini cho'zadi va keyinchalik tos-son, yelka bo'g'inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi), shuningdek, umurtqa pog'onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam beradi.

Yozilish tugashi bilan bukilishni boshlash zarur (sport bilan shug'ullanishni birinchi pog'onasida shug'ullanuvchilarda eng ko'p uchraydigan xato – orqaga siltanganda to'xtab qolishdir). Bukila borib, gimnast imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini yakkacho'p o'qiga tizzasini (boldir o'qning o'rtasidan bo'lsa, yana ham yaxshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va tanasi oldinga yo'nalgunga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo'g'inida to'g'rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo'naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishni so'nggi nuqtasi holatida bo'lishi kerak. Kerishishga yo'l qo'ymaslikning yaxshi usuli shug'ullanuvchilarga oyoq uchlari qarashni tavsiya qilishdir.

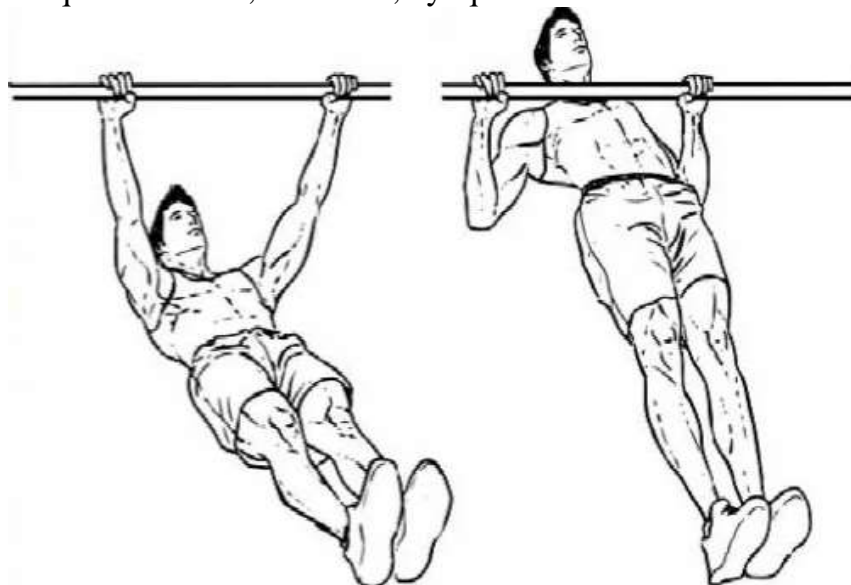


Yakkacho'pda osilib turish holati. a) tor, b) o'rta, v) keng.



Rezina yordamida tortilish.

O'rgatish uslubi. Past turnikda aralash osilish ya'ni, turib osilishda har xil ushlar bilan bajariladi, yordam bilan bajariladigan mashqlar, oxirgi holatlar fiksatsiya qilinadi. Mashq bajarish vaqtida siltanish, tebranish, oyoqlarni bukish man etiladi.



Past turnikda tortilish.

Aylanib ko'tarilish. Oldingi holatdagidek dahangacha tortilib, oyoqlar oldindan ko'tarilib, turnik ustidan aylaniladi va tayanch holatga o'tiladi. Oldinga aylanib dastlabki holatga qaytiladi yoki yo'nalishni davom ettirib dastlabki holatga qaytiladi.



Yakkacho'pda aylanib ko'tarilish

Muhofaza qilish va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab yerga tushishlarni o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilganda, ustoz yakkacho'pning ostida sportchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnast bilan birgalikda o'ng yoki chap tomonga siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shogirdining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'krakning pastki uchiga teng joylashadi. Tinglovchi orqara siltanganda qo'li ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi tinglovchining ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganda yuz bersa, ko'krak ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga biroz yetmasdan gimnast tos-son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, har ikki oyog'ining tovon-boldir bo'g'inini yakkacho'pga olib keladi, keyinchalik o'ng oyog'ini yakkacho'p ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan gavdani bir bo'g'inidan bukilib davom etadi (ya'ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq bilan minib, tayanish holatida tugallanadi. Shuni takidlash muhimki, tos-son bo'g'inida to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yuzasi yakkacho'pdan uzoqlashtirilmaydi, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (yakkacho'p o'qi boldir- tovon bo'g'ini to'g'risida);

b) oyoqlarni yozib bukilib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;

s) bukilib osilish holatida majburiy (ustoz yordamida) tebranish;

d) bukilib osilish holatidan orqara siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish oldinga tebranganda bukilib osilish;

y) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

f) o'ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orqaga tushib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;

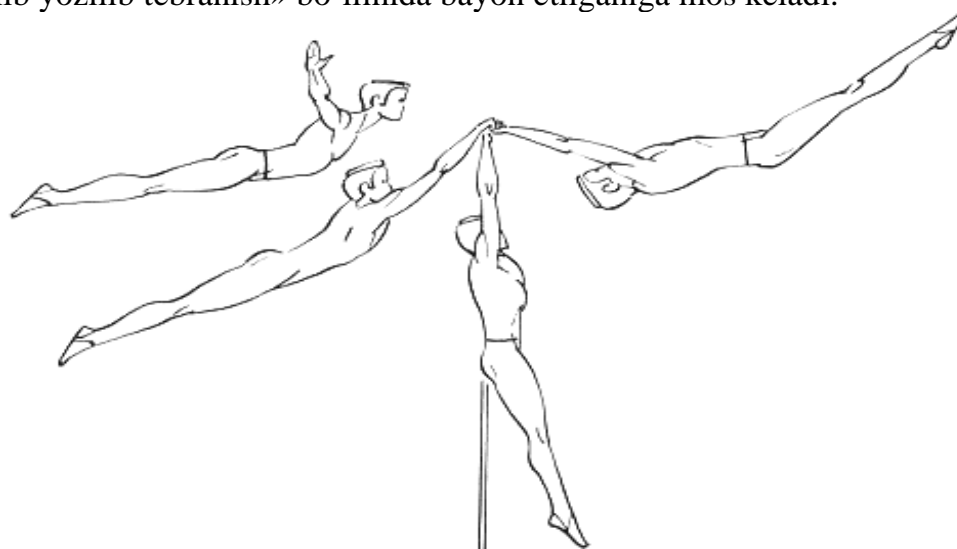
g) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orqaga qo'nib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan so'ng katta yakkacho'pga o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur.

Gavdani yozib ko'tarish (tebranishdan keyin).

Yoysimon siltanish. Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, yakkacho'p ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq, bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish lozim.

Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo'naltiriladi va qomat biroz bukilgan holatda saqlanadi. Keyingi barcha harakatlar «Bukilib yozilib tebranish» bo'limida bayon etilganiga mos keladi.



Yoysimon holatda sakrab tushish.

Bosh bilan pastga turish hoiatigacha bo'lgan harakatlar «Yoysimon siltanish» bo'limida bayon etilganiga to'g'ri keladi. Ammo yoysimon siltanishdan farqli o'laroq, tos-son bo'g'inidan oxirigacha to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi va yakkacho'p qo'yib yuboriladi.

Yerga tushishgacha bo'lgan uchish holatida qo'llar yuqoriga-tashqariga ko'tarilgan bo'lib, qomat kerishgan holda ushlab turiladi.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) tik turib osilish holatidan sakrab, yoysimon sakrab tushish (yordam bilan);

b) shuning o'zi, lekin yakkacho'pda parallel holda undan 1 m uzoqlikda tortilgan chizimcha ustidan bajarish.

Chizimchaning balandligini o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chizimcha yakkacho'pdan 30 sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;

d) tayanish holatidan chizimcha ustidan yoysimon sakrab yerga tushish (yordam bilan).

Qayd etilgan barcha hollarda murabbiy, masalan, talabaning chap tomonida, uning oldida turib yordam ko'rsatadi.

Murabbiy o'ng qo'lini yakkacho'p ostidan o'tkazib talabaning chap bilagidan teskari ushlaydi, chap qo'li ichkariga maksimal burilgan bo'lib, tosni yakkacho'pga bosadi.

Agar yoysimon sakrab yerga tushish to'liq o'zlashtirib olingan bo'lsa, yoysimon siltanishni o'rgatish oson bo'ladi. Orqaga tebranishdan keyin, tik holatga o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanishga, shu bilan birga, qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab yerga tushishdagi kabi, biroq biroz ilgariroq) uzatish kerak. To'g'rilangan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, boldir o'rtasini yakkacho'pga olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'g'inidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish kerak. Bu harakatlar natijasida tos yakkacho'pga yaqinlashadi va uning atrofida butun gavda aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish uslubi. Past turnikda qo'llarni bukib ushlagan holda turib, o'ng oyoqni orqaga siltab tezlashib oyoqlarni oldinga qilib aylanib ko'tariladi. Mashqlar o'qituvchi yoki sherigi yordamida bajariladi. Huddi shu holatni baland turnikda yordam bilan bajariladi. O'rgatishda butunligicha o'rgatish, ko'rsatish va tushuntirish metodidan foydalaniladi.

O'rgatish (o'rta yakkacho'pda):

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yoki bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan uzilguncha;

b) kerishishdan keyin imkoni boricha tezroq to'g'ri oyoqlarni (boldir o'rtasini) yakkacho'pga olib kelish kerak;

d) chap tomonda turgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavdani yozib ko'tarilish. Bunda yordam beruvchi chap qo'li bilan talabanning oyoqlarini yakkacho'pga tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan talabanning belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

Baland yakkacho'pda:

s) murabbiy osilib turgan gimnastdan chap tomonda va biroz oldinda turib talabanning chanoq suyaklari qismidan ushlab, uni muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va shu holatda ushlab turadi. Gimnast tos-son bo'g'inidan bukilib, tovonlarini yakkacho'p o'qi tagidagi to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqda chiziqcha yoki gimnastika tayoqchasi qo'yilgan, yanada qo'lay bo'ladi).

So'ngra murabbiy qo'llarini olib, gimnastga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Gimnast, shu holatdan o'tayotib tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnast va ustoz «b» va «d» moddalarda tavsiya qilingandek harakat qiladilar; yakkacho'pdan 1 m masofada turgan sakrash «ko'priq»chasidan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va yakkacho'p ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» moddalarda bayon etilganidek bajariladi;

ye) o'rtacha tebranishdan (ko'lami 90° dan oshiq bo'lmasin) orqaga siltanib tos-son bo'g'inidan bukilish, yakkacho'p ostida to'g'rilanib, murabbiy yordamida gavdani yozib ko'tarilish.

Tayanib orqaga aylanish. Gimnast tayanish holatidan qo'llarni biroz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukiladi, keyin keskin to'g'rilanib, qo'llarini to'g'rilab yakkacho'p ustiga ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan yakkacho'pga tegishi bilan tos-son bo'g'inidan biroz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlaganicha orqaga aylanadi.

Butun aylanish davomida to'sni yakkacho'pga yaqin ushlash juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan juda tez to'g'rilanadi.

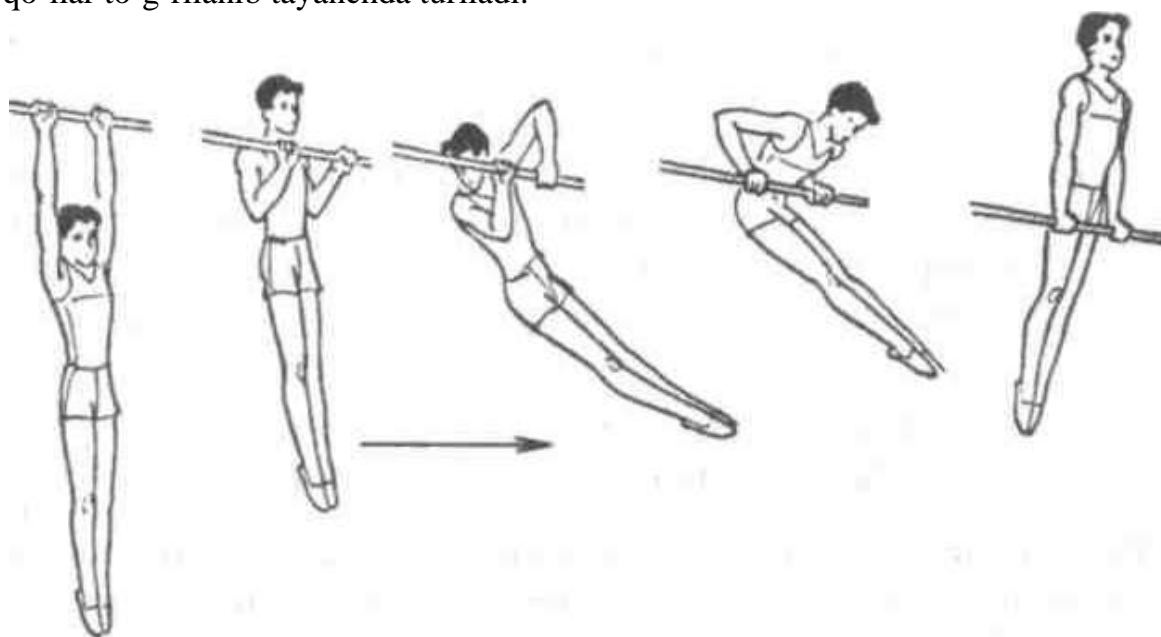
O'rgatish (past yakkacho'pda):

- a) tayanish holatidan qo'llar bilan o'qdan ushlagancha, orqaga siltanib sakrab tushish;
- b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;
- d) murabbiy yordamida aylanish. Murabbiy oldinda va chapda turadi. O'ng qo'li bilan talabaning chap bilagidan teskari ushlaydi (o'q ostidan), chap qo'li bilan sonidan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnast tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga burib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shu bilan aylanishni tugatishga yordam beradi.

Uslubiy, tashkiliy ko'rsatmalar.

Boshni dahanga bosib, gavadani egilishiga e'tibor qaratish lozim. Yordam beruvchi yoki bajarayotgan tinglovchining xavsizligini ta'minlovchi yon tomonida turib, bir qo'li bilan orqasidan, ikkinchi qo'li bilan tizzalarning oldi tomonidan ushlashga tayyor turadi.

Kuch bilan ko'tarilish. Baland turnikda osilib qo'llar bilan tortiladi, dahan turnik to'siniga yetganda panjalar bilan chuqur ushlash holatga o'tishi bilan, tirsaklar yuqoriga va qo'llar to'g'rilanib tayanchda turiladi.



Yakkacho'pga kuch bilan chiqish.

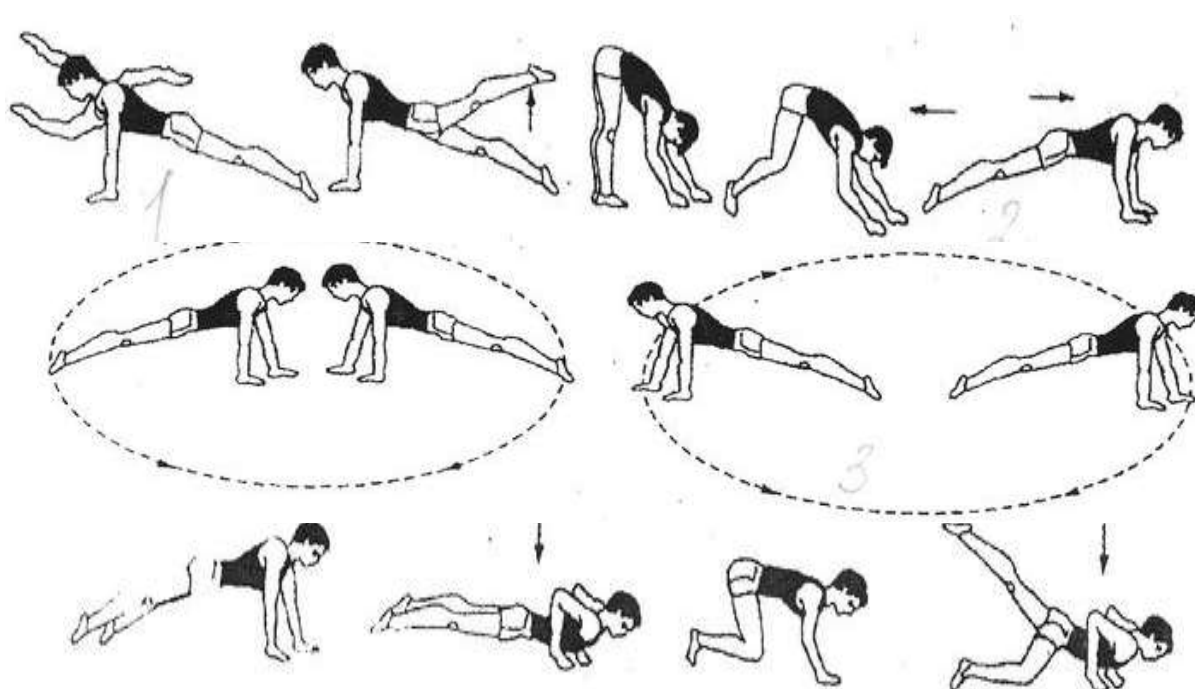
2- o'quv savoli. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Mushaklar faoliyati cho'zilish hamda qisqarish bilan bo'lganligi uchun kuch mashqlarini tanlashda, mushaklar cho'zilishi bilan bajariladigan mashqlardan so'ng mushaklar qisqarishi bilan bajariladigan kuch mashqlariga o'tish lozim.

Tortilish va tayanch holatida bajariladigan mashqlarni qo'l holatini o'zgartirishlar bilan bajarilsa yuklamaning ta'sir kuchi samaraliroq bo'ladi. Undan tashqari mashq bajarish vaqtida nafas olish maromiga e'tibor qaratish zarur. Kuch mashqlarini dars vaqtida asosiy o'rganilayotgan mashqlar oralig'ida, agar zo'riqish orqali mushak sezgisiga salbiy ta'sir etmasa.

Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi.

Turnikda har xil ushlashlar (keng, tor, qo'l panjalari ustidan, pastdan) bilan tortilish; bunga qo'shimcha qilib yana, tayanib yotgan holda qo'llarni bukib yozish; paralell bruslarda tayanch holatida qo'llarni bukib yozish; bir oyoqda va ikki oyoqda o'tirib turish va boshqalar kuchni rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.



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.

XULOSA

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni saflashdan oldin, ularning organizimini funksional holatini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni bajarish, mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar orqali dastlabki holatga keltirish zarur. Buni nafasni rostdash, yugurish, yurish va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulot yakunida yo'l qo'ygan kamchiliklari va ularning yutuqlari haqida gapirib o'tiladi hamda ularga mustaqil tayyorgarlik uchun vazifalar beriladi.

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

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

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

Mavzuda ko'rsatilgan asosiy usullarni o'zlashtirilganligi, maqsadga erishilganligi to'g'risida gapirib o'tish.

Mashg'ulotga yakun yasab baholarni e'lon qilish.

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. Gimnastik sport anjomlarining turlari.
2. Turnikda tortilish usullari.

6.6- mavzu. Brusda hamda shved narvonida bajariladigan mashqlar texnikasi

AMALIY MASHG‘ULOT (2 SOAT)

REJA:

1-o‘quv savoli. Brusda hamda shved narvonida bajariladigan mashqlar texnikasi.

2-o‘quv savoli. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

Tayyorgarlik mashqlari

1.Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, o‘rtacha tezlikda yugurish.

2.Umum rivojlantirish mashqlari:

Mashqlar uch (to‘rt) kolonna (sherenga)li safda, joyida bajariladi.

Har bir mashq 8-10 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o‘tirib va yarim o‘tirib yurishlar;
- 8) qo‘llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISM:

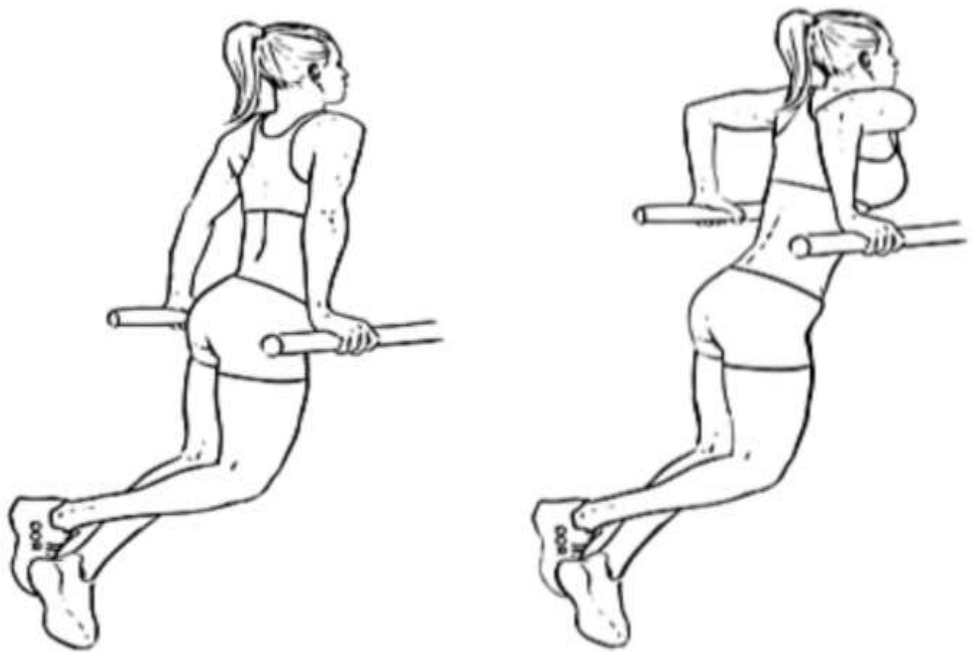
1- o‘quv savoli. Brusda hamda shved narvonida bajariladigan mashqlar.

Bruslarda qo‘llarda tayangan holatda qo‘llarni bukib-yozish yelka, qo‘l va ko‘krak mushaklarini rivojlantiradi.

Birinchi mashq- tayanch holatida qo‘llarni bukib-yozish.

Guruh ikkiga bo‘linib, birinchi bo‘linma snaryadning chap tomoniga, ikkinchi bo‘linma o‘ng tomonga saflanadilar. O‘qituvchi komandasi bilan har bir bo‘linmadan bittadan snaryadga chiqadi galdagisi esa, straxovkada turadi. Mashq bajarib bo‘lgan tinglovchi saf ortiga borib turadi.

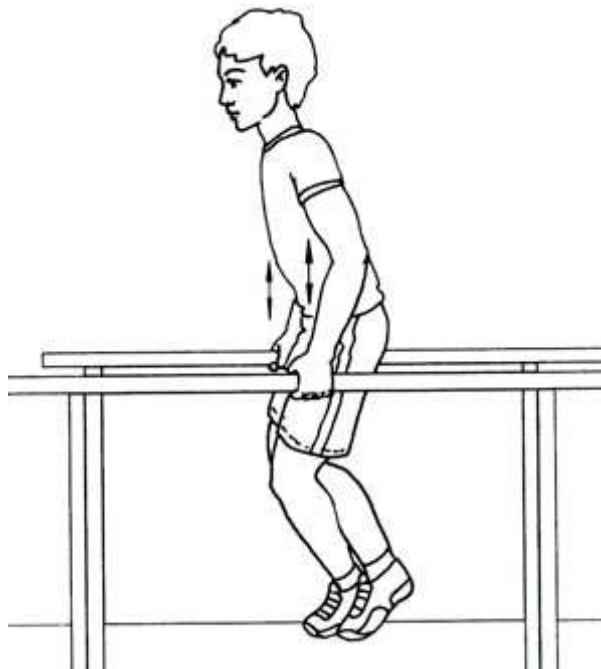
Mashqni murakkablashtirish maqsadida qo‘llarni bukib-yozishni tebranma harakat bilan bajarish mumkin. Oyoqlar orqaga qo‘llar bukiladi, oyoqlar oldinga qo‘llar to‘g‘rilanadi.



Brusdan tayanch holatida qo'llarni bukib yozish

Tinglovchilar bu mashqni ketma-ket uzilishsiz bajaradilar ya'ni, "aylanma" metod bilan.

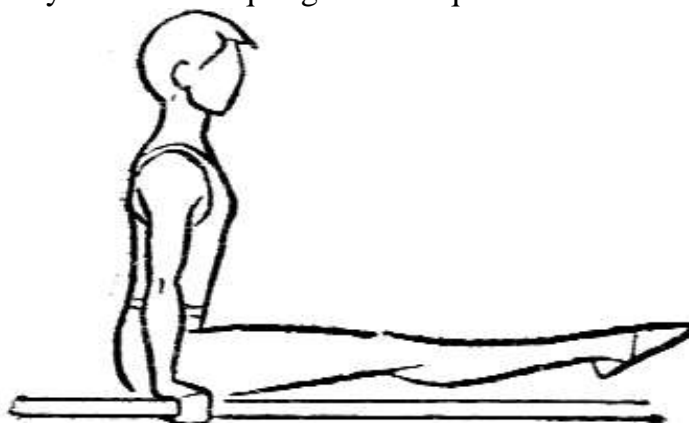
Bruslarda tayanch holatida qo'llarda yurish tananing yuqori qismi mushaklarini rivojlantirish bilan birga tanani muvozanatda saqlashni va harakat uyg'unligini rivojlantiradi.



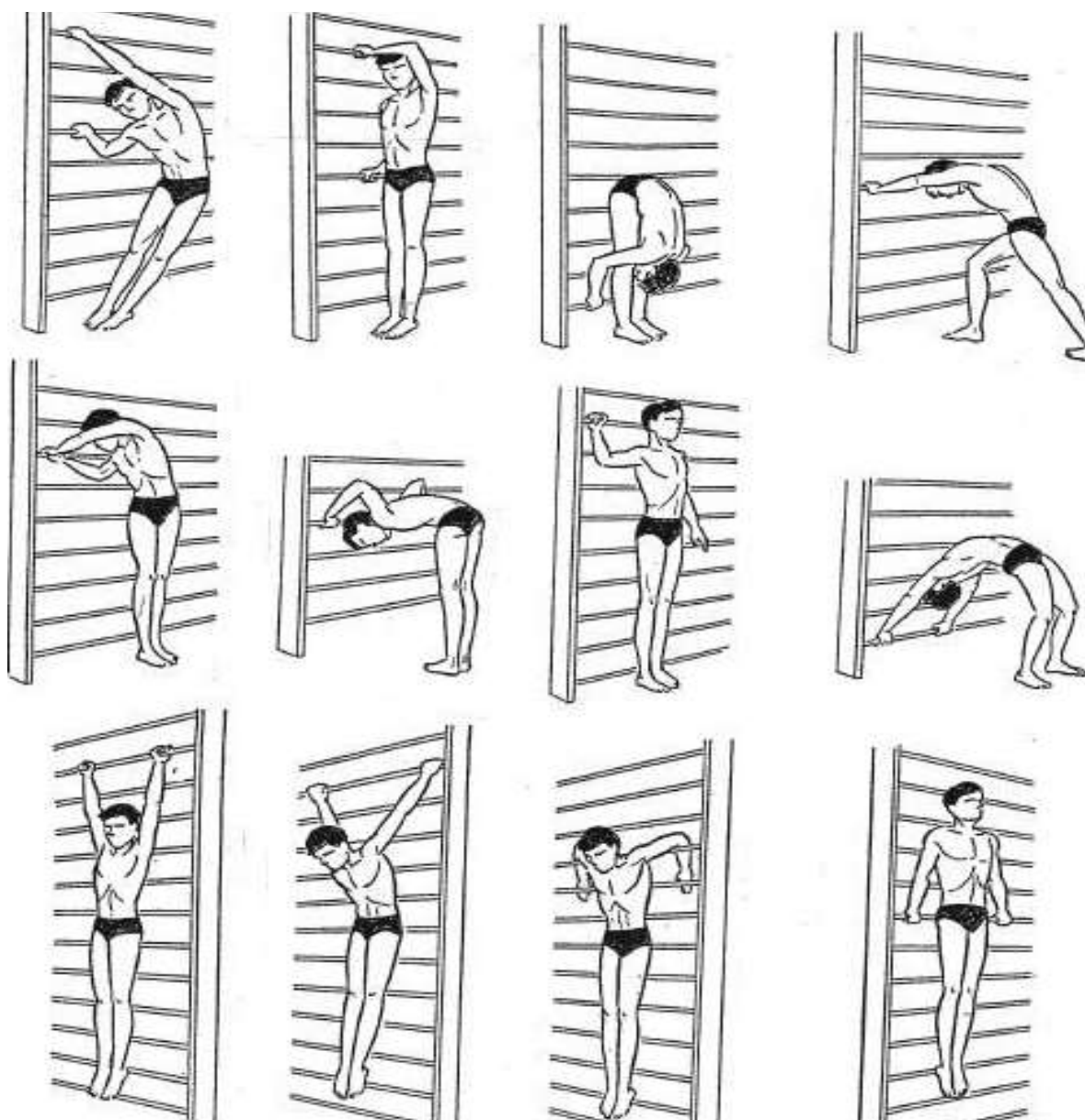
Brusdan qo'llarda tayangan holda yurib o'tish.

Guruh maxsus uzun qilib ishlangan brus snaryadi oldida saflanadilar. O'qituvchi komandasi bilan birin-ketin snaryadga chiqib tayanch holatida oldinga yuradilar. Oraliq masofa 1 metr. Snaryadning oxiriga borib sakrab tushadilar va safning oxiriga mustaqil ravishda borib turadilar. Qo'llarda yurish vaqtida tananing og'irlik markazini chap-o'ng qo'lga o'tkazib borishlariga e'tibor qaratish lozim. Tinglovchilar ketma ketlik bilan "oqim" metodida bajaradilar.

Mashqni murakkablashtirish maqsadida snaryad ustida qo'llarda yurish o'rniga sakrab harakatlanish mashqini bajarish mumkin. Sportchi tinglovchilar bo'lsa ulardan straxovka maqsadida foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.



Brusda oyoqlarni 90* burchak ushlab turish.



Shvesariya devori nomli snaryadda mashqlar.

O'rgatish uslubi. Past turnikda oyoq yordamida deysinib, turnikda tirsaklar yuqoriga chiqish mashqini bir necha bor qaytarishadi. Baland turnikda yordam bilan tirsaklarni navbatma-navbat ko'tarib chiqish. So'ngra mashqni butunligicha bajarish.

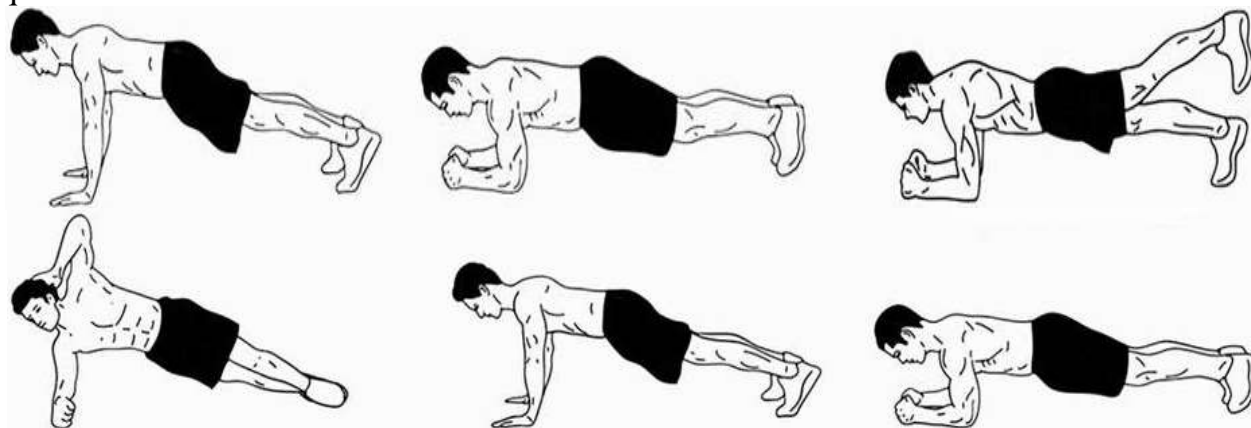
Uslubiy tashkiliy ko'rsatmalar.

Bunda ham oldingi mashqlarga berilgan ko'rsatmalarga qo'shimcha qo'l panjalarini chuqur ushlash holatga o'tish elementiga e'tibor qaratish lozim. Oyoq bilan siltanmaslikka ham urg'u berish kerak.

2- o'quv savoli. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar

Kuchni 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 kuch jismoniy sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

Yuqorida berilgan mashqlar kuchni 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.

XULOSA

Mashg'ulot yakunida tinglovchilarni saflashdan oldin, ularning organizimini funksional holatini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni bajarish, mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar orqali dastlabki holatga keltirish zarur. Buni nafasni rostdash, yugurish, yurish va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulot yakunida tinglovchilarning yo'l qo'ygan kamchiliklari va ularning yutuqlari haqida gapirib o'tiladi hamda ularga mustaqil tayyorgarlik uchun vazifalar beriladi.

Mavzuda ko'rsatilgan asosiy usullarni o'zlashtirilganligi, maqsadga erishilganligi to'g'risida gapirib o'tish.

Mashg'ulotga yakun yasab baholarni e'lon qilish.

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

1. Gimnastik sport anjomlarining turlari.
2. Brusda hamda shved narvonida tortilish usullari.

6.7-mavzu. Kurash bo'yicha boshlang'ich mashqlarga tayyorlash, jarohat olishdan himoya qiluvchi usullar.

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

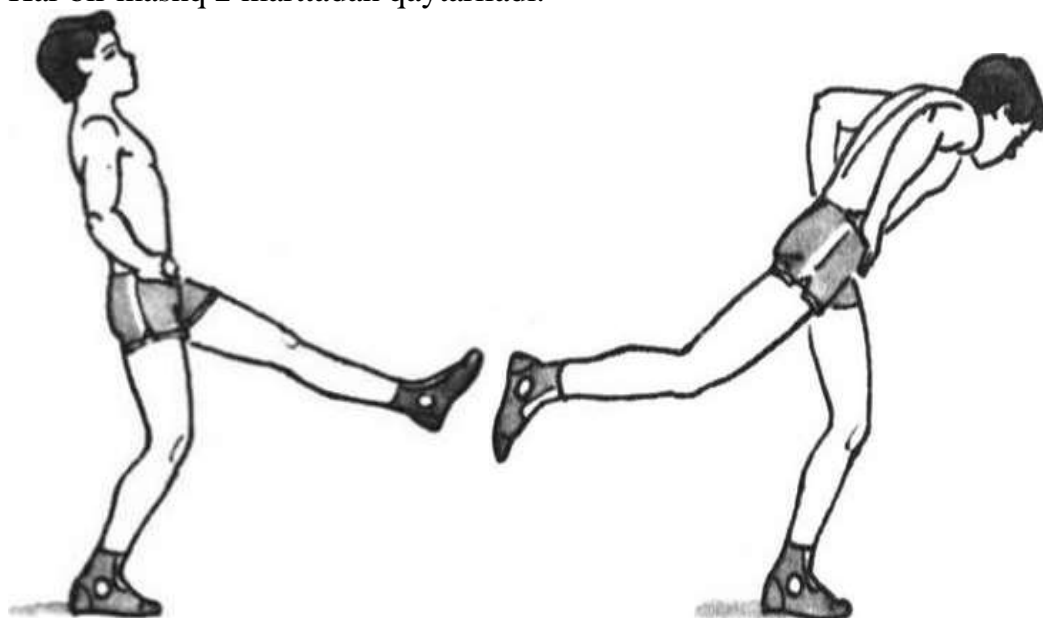
1.Yurish va yugurish:

800 - 1500 metrgacha, o'rtacha tezlikda yugurish.

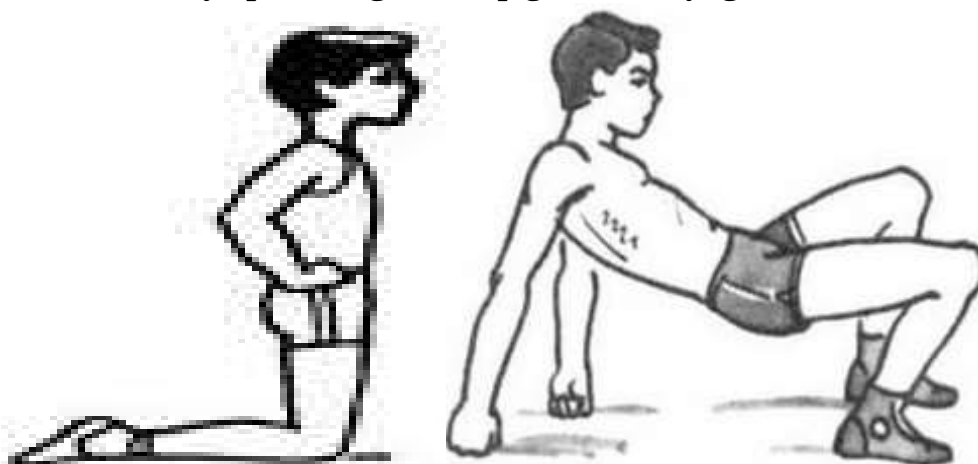
2.Umum rivojlantirish mashqlari:

Mashqlar ikki kolonnali safda, yugurib bajariladi.

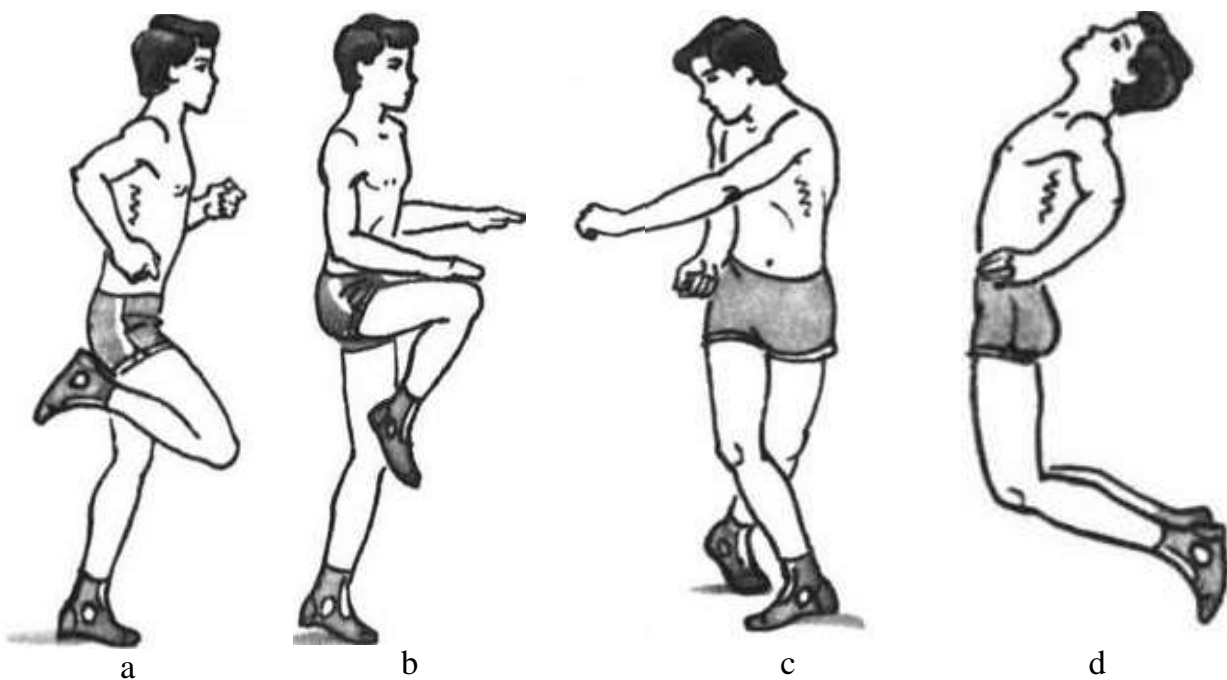
Har bir mashq 2 marta qaytariladi.



Oyoqni oldinga va orqaga tashlab yugurish



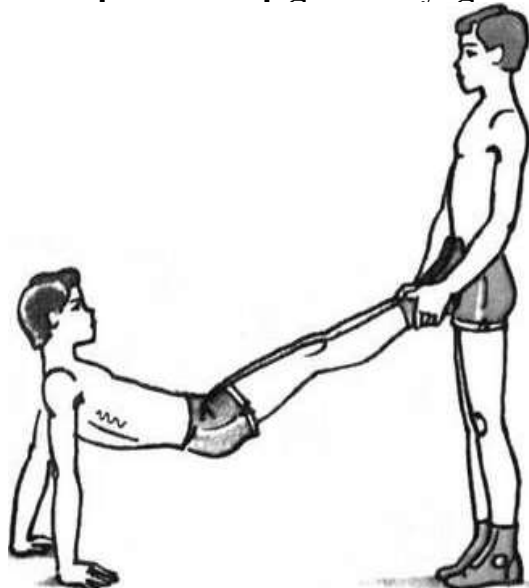
Tizza bilan va qo'llarda tayanib yurishlar



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



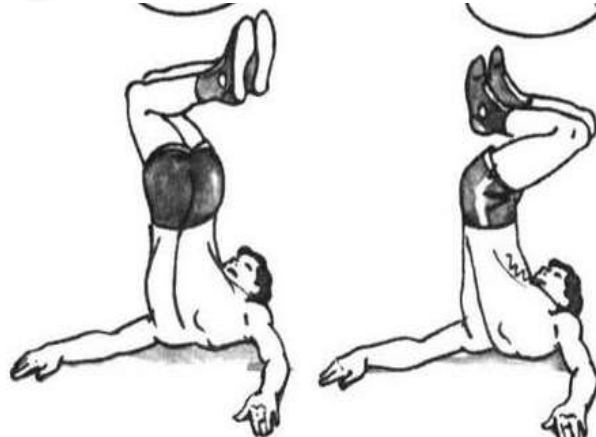
Oyoqni baland ko'tarib yurishlar



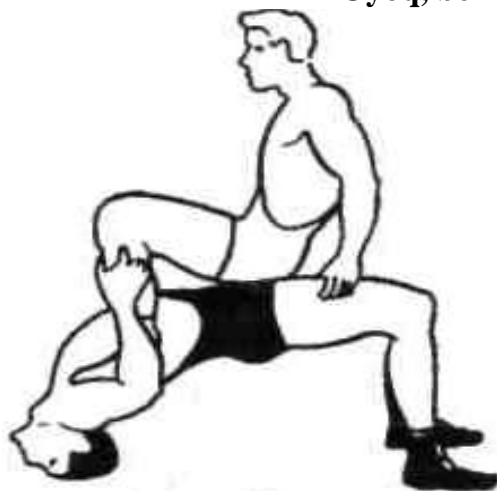
Sherik bilan qo'llarda tayanib yurishlar

3.Maxsus kurashchilar mashqlari:





Oyoq, bel va bo'yin uchun mashqlar



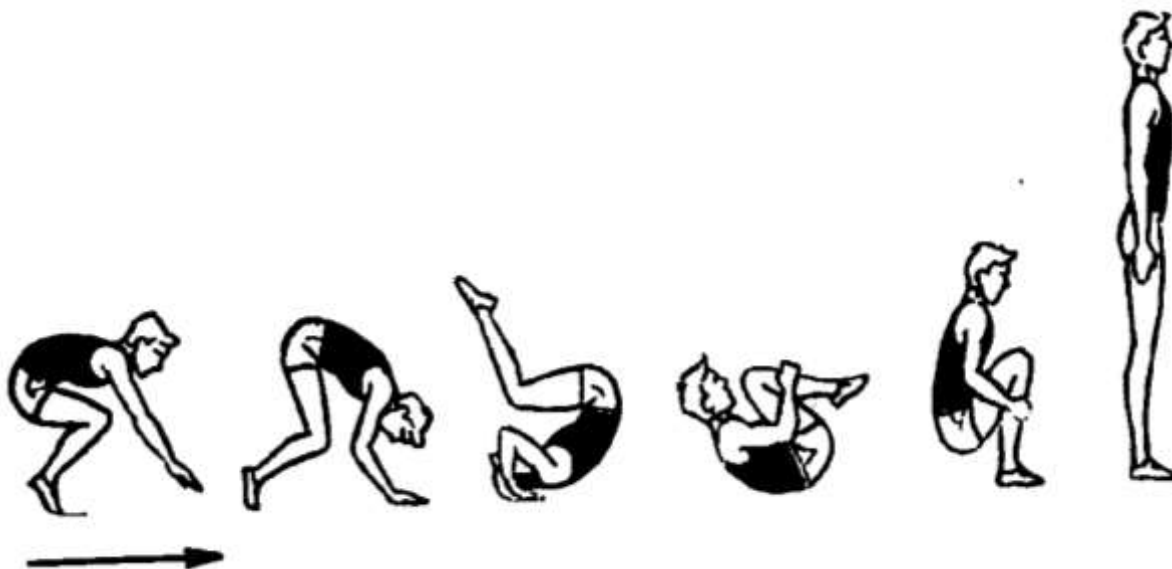
Sherik bilan bajariladigan mashqlar

Har bir mashq 2-3 marta dan kurash gilamida bajariladi.

ASOSIY QISIM

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 tanlaniladi. Kuzatuv davomida o'qituvchi doimo harakatda bo'ladi va tinglovchilar tomonidan mashqlarni bajarishda xatoliklar yo'l qo'yilsa, barcha harakatlar to'xtatilib ularga mashqning har bir elementlarini to'g'ri ketma-ketlikda tushintiriladi.



Oldinga o'mbaloq oshish.

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'inida 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.



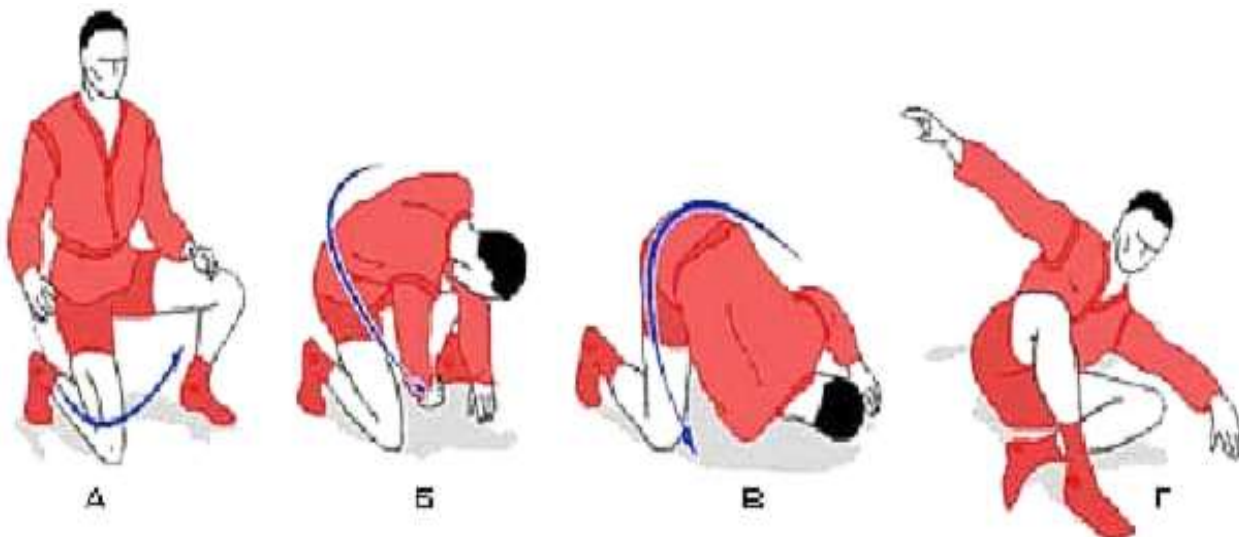
Orqaga o‘mbaloq oshish

2-mashq. Orqaga o‘mbaloq oshish texnikasi.

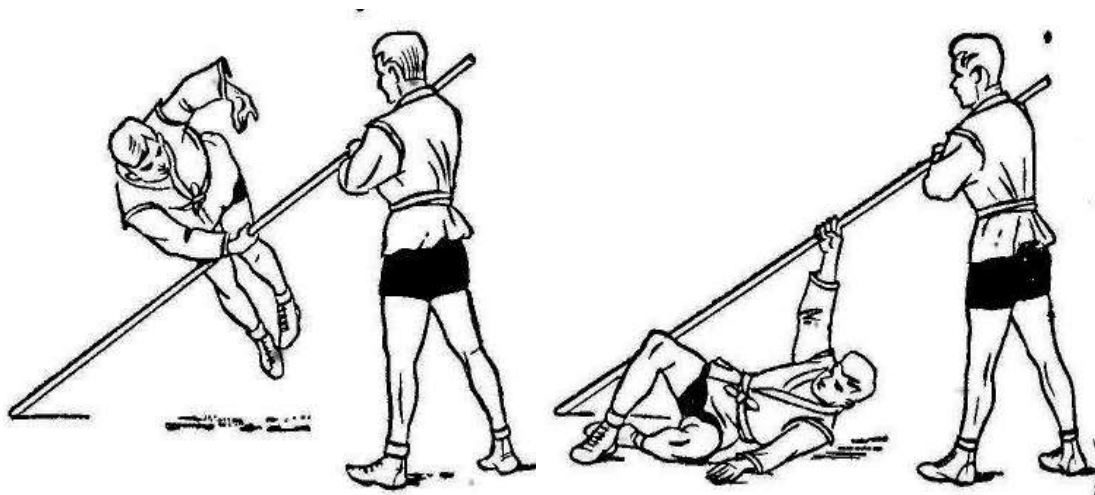
Mashqni bajarish tartibi: Tinglovchilar zalning bo‘sh qolgan tomoniga orqa o‘girib ikki sherengali safda turadilar. Birinchi va ikkinchi sherengalar oralig‘idagi masofa uch metr bo‘lishi lozim. “Bir” komandasi berilganda oyoqlari tizza bo‘g‘inida yarim bukilgan holatda va qo‘llarni tizzilarga qo‘yiladi. “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 etibor 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.

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 tekkaziladi.



Yelkadan oldinga yumalash



Yelkadan oldinga yumalashni o'rgatish

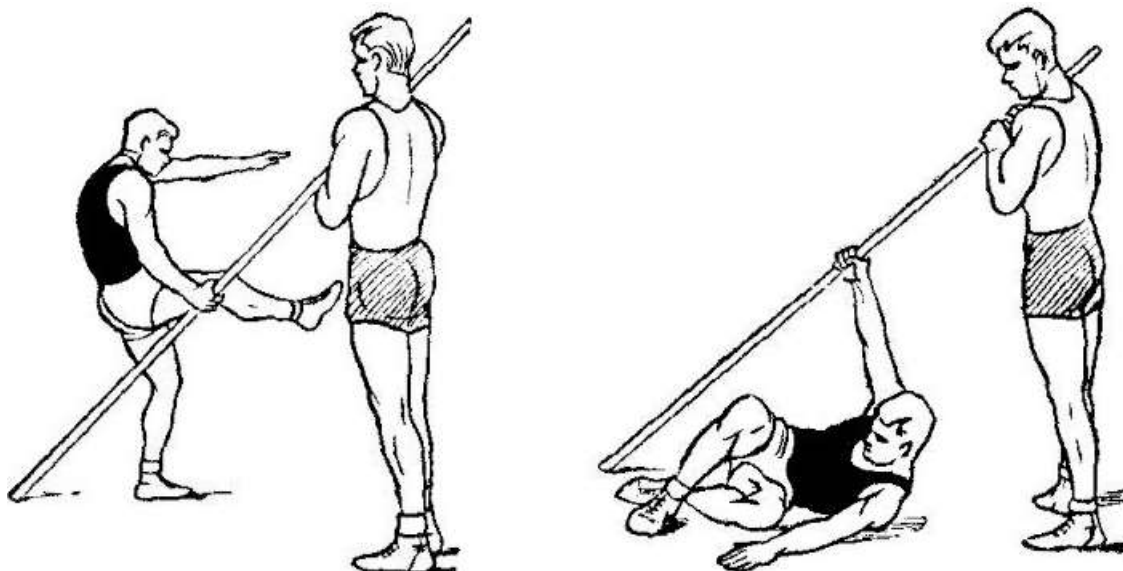
“Ikki” komandasi bo'yicha qo'llarni oyoqlar oralig'iga o'tkaziladi va o'ng yelka gilamga tekkaziladi va bosh chap yelkaga tekkazilib o'ng yelkadan oldinga qarab yumalash amalga oshiriladi. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Mashq 8-10 marotaba ikki fazada o'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi va shundan so'ng mashqni to'liq bajarish mumkin bo'ladi.

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

Mashqni bajarish tartibi: Orqa tarafga ehtiyotkorlik yiqilish mashqlarni bajarishdan oldin, tinglovchilarga ehtiyotkorlik choralarini 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 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 usuli 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 qisimlari 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 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 bajarilishini nazorat qilish zarur. Mashq tinglovchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgandan so'ng uni to'liq bajarish mumkin bo'ladi.

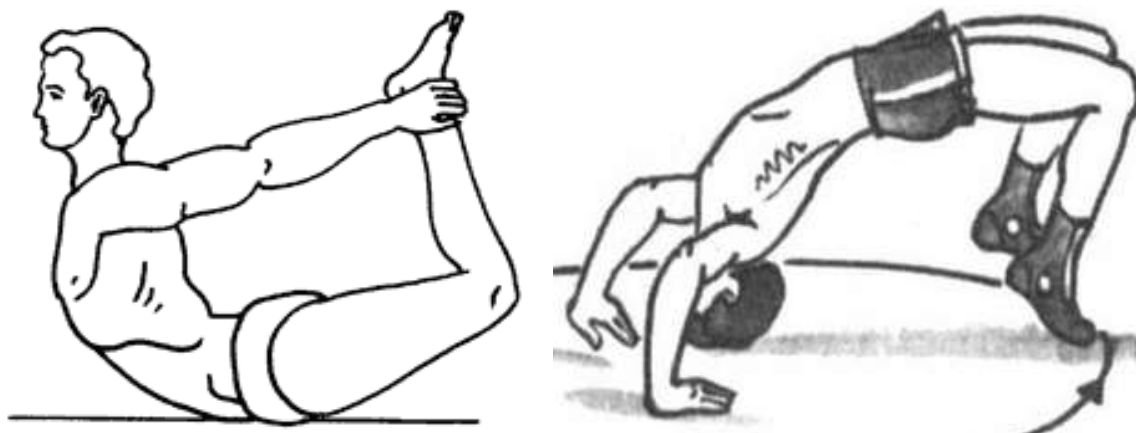
2- o'quv savoli: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

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'implarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralashi mumkin. Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish 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.

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Tinglovchilarga “Kurashchining maxsus va akrobatik mashqlari” mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotda mashg'ulotimizda orqaga ehtiyotkorlik bilan yiqilib o'mbaloq oshish va sherigining ustidan orqaga ehtiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi mashqlarini o'rganib chiqqanligi haqida eslatib o'tiladi.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi, zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

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

6.8-mavzu. Tik turgan holatda kurash usullari.

AMALIY MASHG‘ULOT (6 SOAT)

1 – Amaliy mashg‘ulot REJASI:

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

2-o‘quv savoli. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar

2 – Amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Beldan oshirib tashlash texnikasi.

2-o‘quv savoli. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

3 – Amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Yelkadan oshirib tashlash texnikasi.

2-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 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus kurashchilar mashqlari:

a) o‘tirgan holatda tovonni aylantirish;

b) tovonni ko‘krakka tortish va bosh orqasiga o‘tqazish;

v) bir oyoqni bukib o‘tirib egilishlar;

g) boshda tayanib bo‘yin uchun mashqlar;

d) yonboshlab yotib elka uchun mashqlar;

e) shonaga tayanib oyoqni yuqoriga ko‘tarib belni burish;

j) qoringa tayanib yotib oyoqni ushlab qorinni erdan uzish;

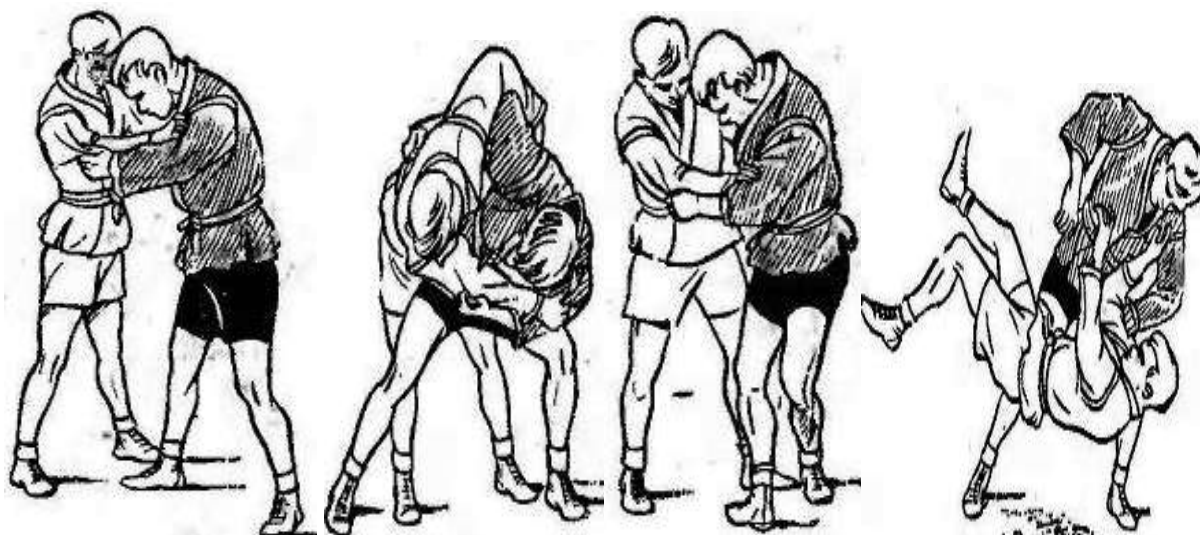
z) boshda tayanib bosh atrofida oyoqni aylantirish;

Har bir mashq 4-6 marttadan kurash gilamida bajariladi.

ASOSIY QISIM

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

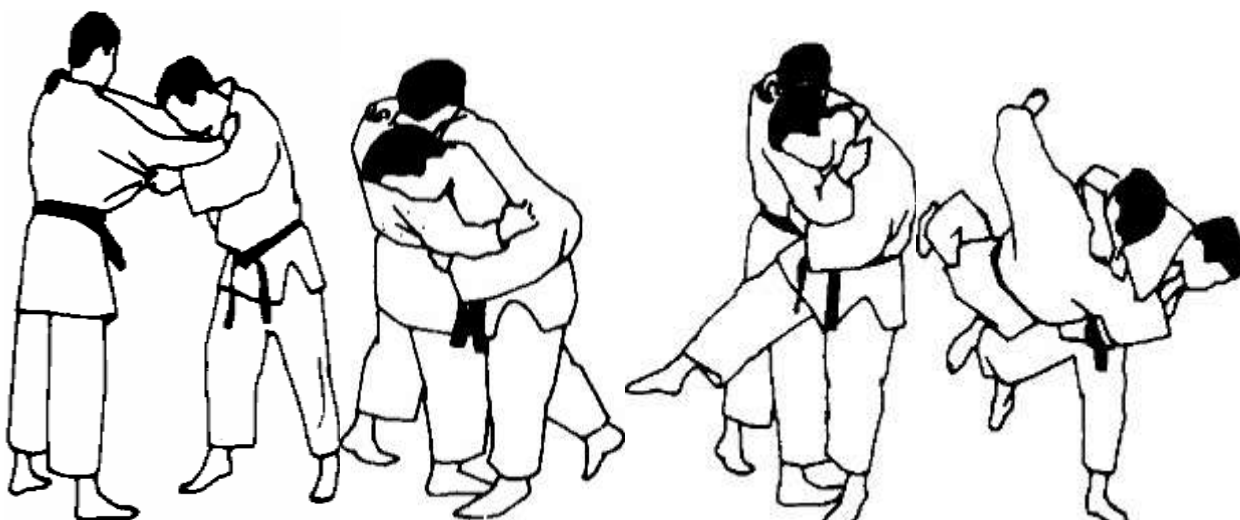
Oldindan chalib yiqitish usuli: Birinchi raqamli kurashchi o‘ng taraf bilan ikkinchi raqamli kurashchi chap taraf bilan turish holatida chap qo‘l bilan raqibning o‘ng qo‘lini tirsak qismidan o‘ng qo‘li bilan raqib yoqasidan ushlanadi. Raqibning o‘ng qo‘lidan o‘ziga tortib, chap qo‘l bilan o‘ziga-tepaga 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. Xil bir juftlik kalonnadagi 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 bir xil 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‘iniga 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.

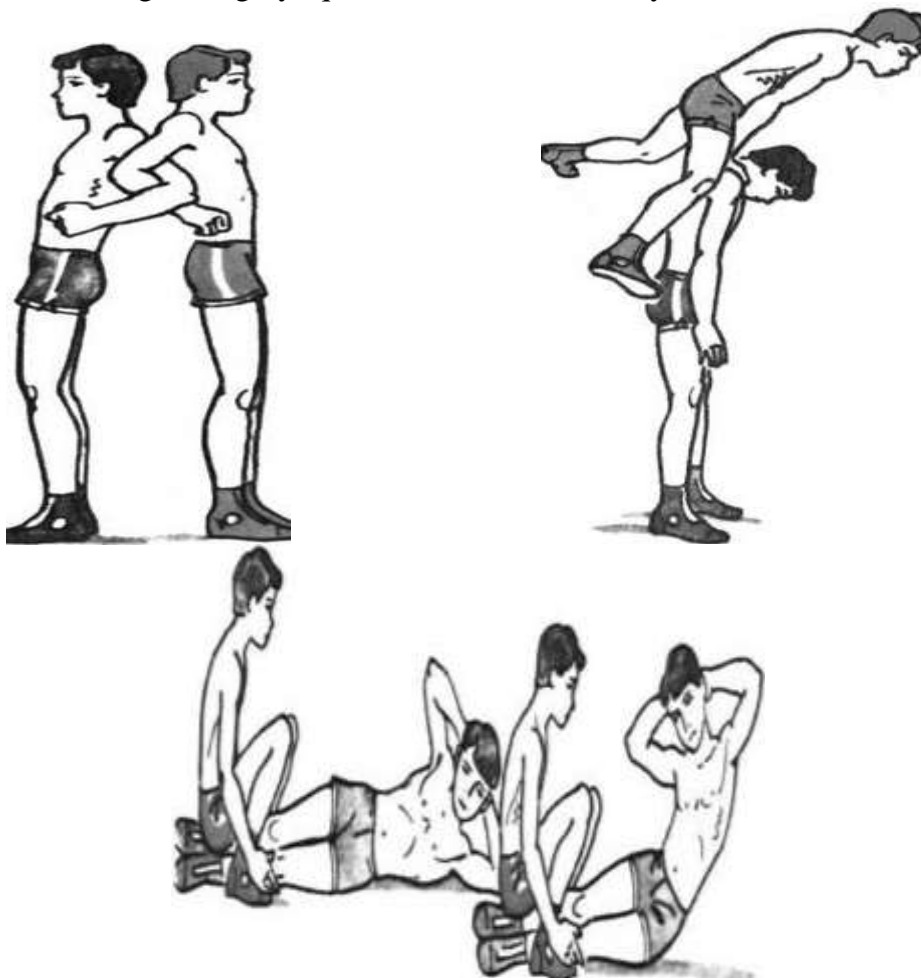
2- savol. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

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. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar tizzalarga tayangan xolda tanani to‘g‘ri tutib turadilar. O‘qituvchi komanda berishi bilan shu holatda tezlikka yugurish mashqi bajariladi. Mashqlar uch-to‘rt marotaba takrorlanadi.

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



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 hamda orqaga chalish usullari.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

2–Amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Beldan oshirib tashlash texnikasi.

2-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 marta qaytariladi.

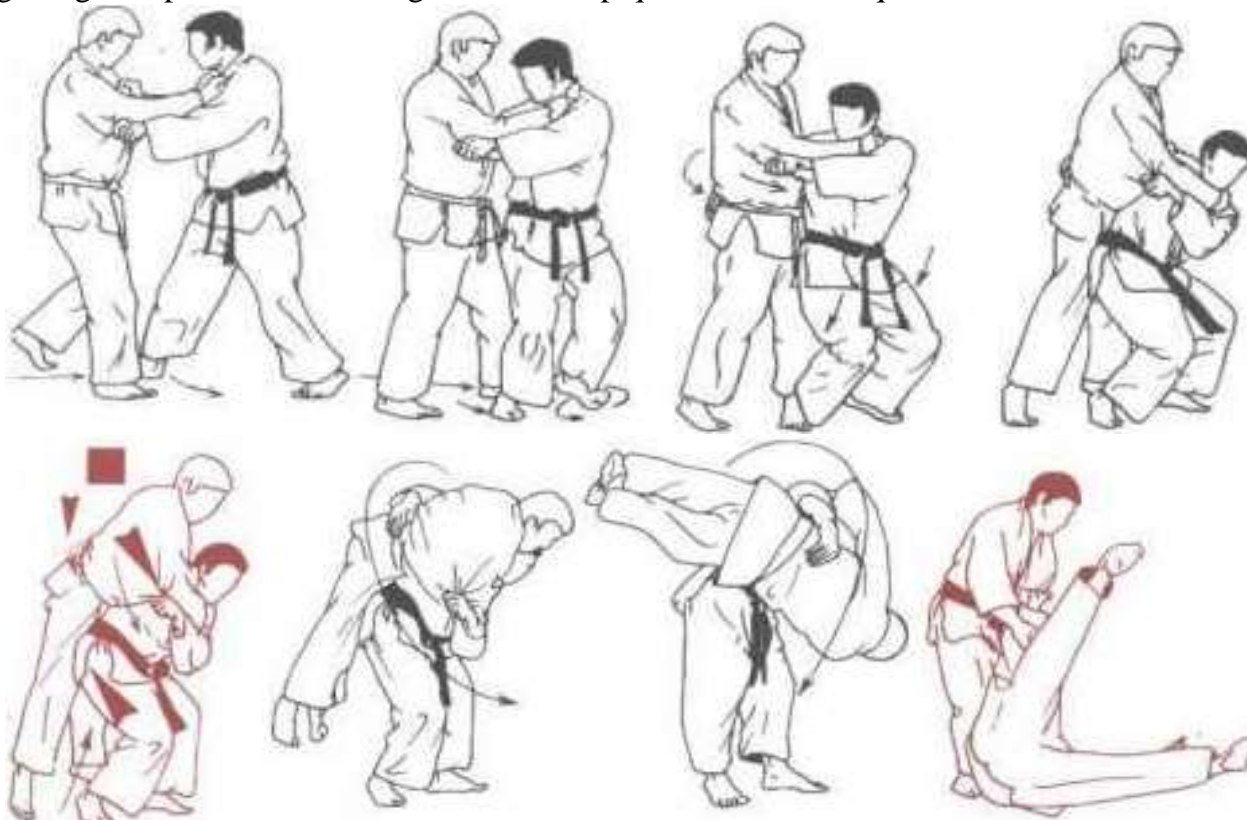
3.Maxsus kurashchilar mashqlari:

- a) o'tirgan holatda tovonni aylantirish;
 - b) tovonni ko'krakka tortish va bosh orqasiga o'tqazish;
 - v) bir oyoqni bukib o'tirib egilishlar;
 - g) boshda tayanib bo'yin uchun mashqlar;
 - d) yonboshlab yotib elka uchun mashqlar;
 - e) shonaga tayanib oyoqni yuqoriga ko'tarib belni burish;
 - j) qoringa tayanib yotib oyoqni ushlab qorinni erdan uzish;
 - z) boshda tayanib bosh atrofida oyoqni aylantirish;
- Har bir mashq 4-6 marta kurash gilamida bajariladi.

ASOSIY QISM:

1- o'quv savoli. Beldan oshirib tashlash usuli texnikasi

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 qo'ltig'i orasidan o'tkazib kurakdagi kiyimidan 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 chap oyog'i boldir qismiga zarb bilan orqaga uriladi va bir vaqtning o'zida toz qismi o'ng tarafga burilib, chap oyoq to'g'irlanadi. Raqibning yiqilishini qo'llar bilan nazorat qilinadi. Raqib gilamga chap tarafi bilan tushganda uni chap qo'l bilan ushlab qolish lozim.



Beldan oshirib tashlash.

2- savol. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.

Kuchni 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 kuch jismoniy sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish – 20-30 marta;
- bir oyoqda va ikki oyoqda o'tirib turish.

Yuqorida berilgan mashqlar kuchni 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. Sambo kurash usullarini bajarish.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

3–Amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. Yelkadan oshirib tashlash texnikasi.

2-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 marta qaytariladi.

3.Maxsus kurashchilar mashqlari:

- a) o'tirgan holatda tovonni aylantirish;
 - b) tovonni ko'krakka tortish va bosh orqasiga o'tqazish;
 - v) bir oyoqni bukib o'tirib egilishlar;
 - g) boshda tayanib bo'yin uchun mashqlar;
 - d) yonboshlab yotib elka uchun mashqlar;
 - e) shonaga tayanib oyoqni yuqoriga ko'tarib belni burish;
 - j) qoringa tayanib yotib oyoqni ushlab qorinni erdan uzish;
 - z) boshda tayanib bosh atrofida oyoqni aylantirish;
- Har bir mashq 4-6 marta kurash gilamida bajariladi.

ASOSIY QISM:

1- o'quv savoli. Yelkadan oshirib tashlash usuli texnikasi.

Yelkadan oshirib tashlash 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 chap oyog'i bir vaqtning o'zida toz qismi o'ng tarafga burilib, chap oyoq to'g'irlanadi. Raqibning yiqilishini qo'llar bilan nazorat kilinadi. Raqib gilamga chap tarafi bilan tushganda uni chap qo'l bilan ushlab qolish lozim.

Yoqasidan ushlagan qo'l tirsagini o'ng qo'litiq tagiga kirgazib, o'ng qo'lidan chap qo'l bilan tortiladi, o'ng tirsak bilan ko'tarib yelkadan oshirib gilamga tashlanadi.



Elkadan oshirib tashlash.

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

2-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan xolda 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.

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini nisbatan dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni bajarish, mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Egilishlar, orqaga kerishishlar bilan bajariladigan mashqlar. Mavzuda ko'rsatilgan asosiy mashqlarni o'zlashtirilganligi, maqsadga erishilganligi to'g'risida gapirib o'tiladi.

O'zlashtirishi sust tinglovchilarga mustaqil tayyorgarlik soatlarida shug'ullanish uchun alohida topshiriqlar beriladi.

Mashg'ulotga yakun yasab baholari e'lon qilinadi.

Mustaqil ta'lim

1.O'tirgan holda yelkadan oshirib tashlash.

2.Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

ORALIQ NAZORAT

Oraliq nazorati "Jismoniy tayyorgarlik" modulidan Ichki ishlar organlari xodimlari bilan o'tkaziladigan boshlang'ich kasbiy tayyorgarlik o'quv kursi tinglovchilari uchun 2 soatga mo'ljallangan bo'lib o'quv dasturi va o'tilgan mashg'ulotlar yuzasidan tuzilgan.

Oraliq nazoratida o'tilgan mavzular yuzasidan 3 ta savoldan iborat bo'lgan bilet olinib tinglovchi ushbu bilet savollarining kamida bittasini xatolarsiz, to'xtalishsiz bajarishi lozim. Uchchala usulni noto'g'ri bajargan tinglovchiga umumiy 2 baho qo'yiladi va usullarni to'liq o'zlashtirmasa keyingi mashg'ulotlarga va yakuniy sinovlarga qo'yilmaydi.

Bilet 1

1. Oldinga va orqaga o'mbaloq oshish.
2. Beldan oshirib tashlash usuli.
3. Oldinga chalib yiqitish usuli.

Bilet 2

1. Chap va o'ng elkadan yumalash.
2. Orqaga chalib yiqitish usuli.
3. Beldan oshirib tashlash usuli.

Bilet 3

1. Orqaga xavfsiz yiqilish.
2. Elkadan oshirib tashlash usuli.
3. Oldinga chalib yiqitish usuli.

Bilet 4

1. Orqaga chalib yiqitish.
2. Chap va o'ng elkadan yumalash.
3. Elkadan oshirib tashlash usuli.

Bilet 5

1. Uzunlikka sakrab o'mbaloq oshish.
2. Chap va o'ng elkadan yumalash.
3. Orqaga chalib yiqitish.

Bilet 6

1. Oldinga chalib yiqitish usuli.
2. Oldinga va orqaga o'mbaloq oshish.
3. Beldan oshirib tashlash usuli.

Bilet 7

1. Chap va o'ng elkadan yumalash.
2. Oldinga chalib yiqitish usuli.
3. Elkadan oshirib tashlash usuli.

6.9-mavzu. Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo‘l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş usullari.

AMALIY MASHG‘ULOT (2 SOAT)

REJA:

1-o‘quv savoli. Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar texnikasi va himoyalanişlar.

2-o‘quv savoli. Kuch sifatlarni 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 marta qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o‘tirib va yarim o‘tirib yurishlar;
- 8) qo‘llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISIM

1-o‘quv savoli: Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar texnikasi va himoyalanişlar.

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

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



Quolsiz jangga shaylik.

Harakatlanishlar

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

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

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



To'g'ridan musht bilan zarba berish

Musht bilan to'g'ridan zarba turli holatlardan turib boshga hamda gavdaga yaqin va o'rta masofadan turib beriladi. Qo'l bilan to'g'ri zarba berish uchun chap tomonlama

holatdan keskin, ammo gavda va qo'l mushaklarini haddan tashqari zo'riqtirmay, o'ng mushtni eng qisqa yo'l bilan o'ngdan chapga burib nishonga yo'llash zarur. Ayni vaqtda boshqa qo'l tirsagi keskin orqaga tortiladi, musht kafti yuqoriga buriladi. Musht nishonga tegayotgan paytda o'ng oyoq chap oyoqqa yaqinlashtiriladi, gavda mushklari qisqa vaqtda kuchli taranglashtiriladi. Zarbadan so'ng darhol jangovar holatga qaytish kerak.

Yon tomondan musht bilan zarba berish

Yon tomondan musht bilan zarba berish yaqin masofadan hujum qilish, shuningdek raqibning urayotgan qo'li tagidan engashib qarshi hujum qilish chog'ida samaralidir. Zarba mushtga tugilgan panjalarning asosi bilan chakka, jag', quloq, quyosh o'rilmasi va 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

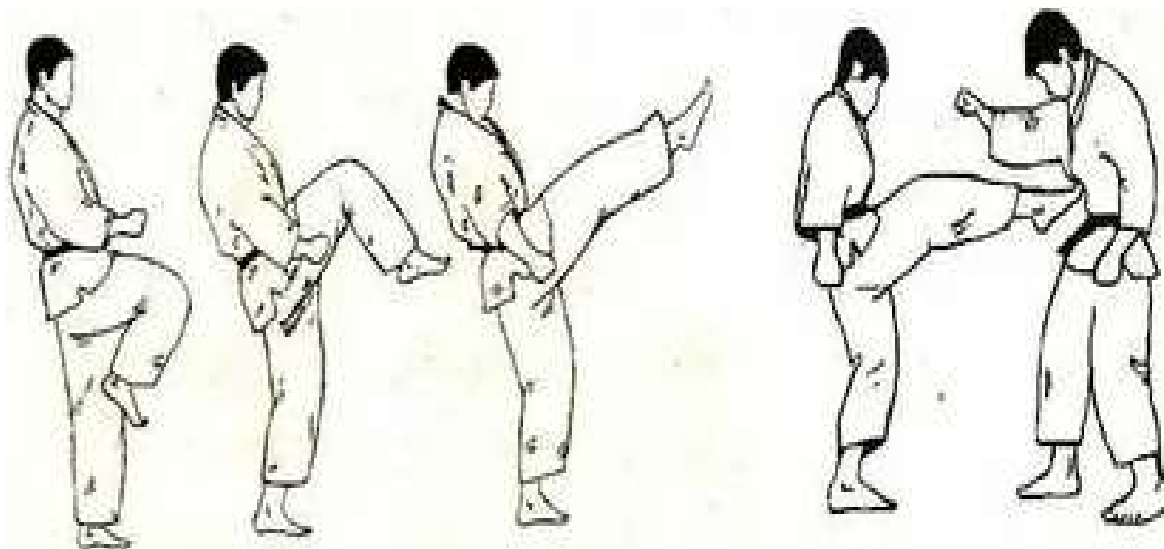
Pastdan musht bilan zarba berish qisqa masofada qo'llaniladi, zarba quyosh o'rilmasi, engakka, raqib oldinga engashganida esa yuzga beriladi. Zarba kaft qismi yuqoriga (uruvchining o'ziga) qaratilgan kaft (musht) asosi bilan bajariladi. Zarbaga gavdaning burilishidan hosil bo'ladigan inersiya kuchi beriladi.



Pastdan kaft (musht) bilan zarba berish

Oyoq bilan to‘g‘ridan qorin qismga zarba berish

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



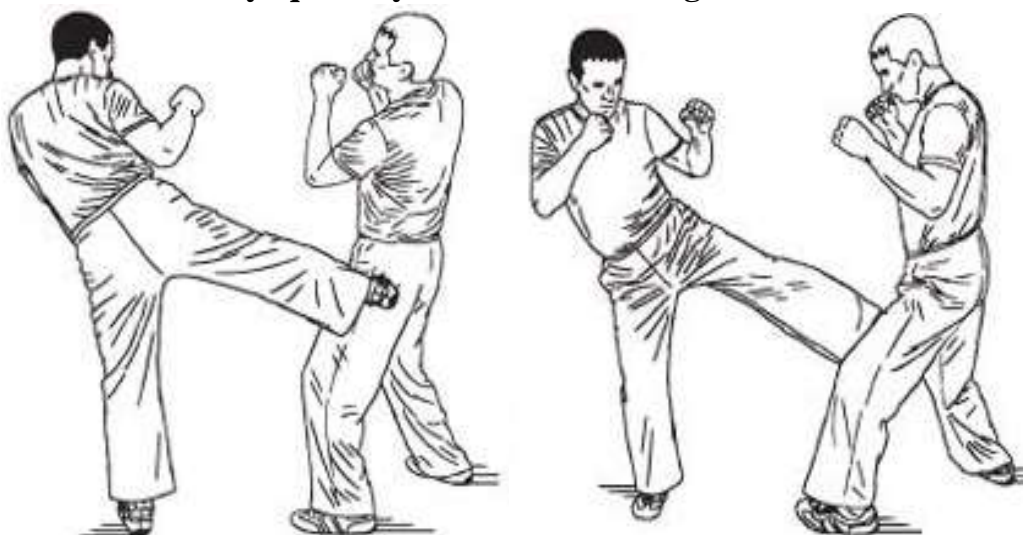
Oyoq bilan to‘g‘ridan qorin qismga zarba berish

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.



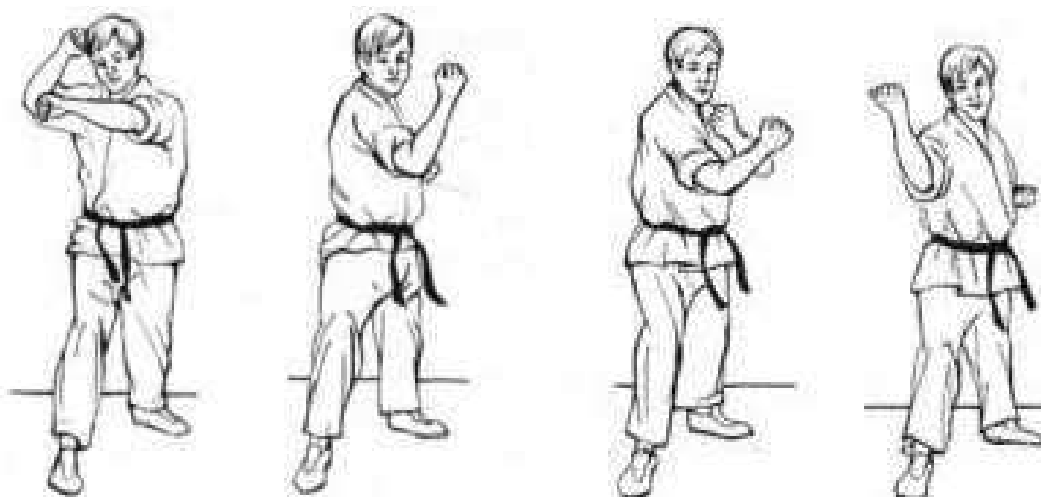
Oyoq bilan yon tomondan boshga zarba



Oyoq bilan yon tomondan songa zarba



Songa berilgan zarbadan himoyalanish



To'g'ridan yo'llangan zarbani a) ichkariga, b) tashqariga to'sib himoyalanish



Yuqoridan yo'llangan zarbadan himoyalanish.

2-o'quv savoli: Kuch sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

Tinglovchilarni baholash.

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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz "Qo'l va oyoq bilan zarbalar" mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarimizda qo'llar bilan to'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasini o'rgananib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

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

6.10-mavzu. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar kobinatsiyasi

AMALIY MASHG'ULOT (2 SOAT)

REJA:

1-o'quv savoli. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar kombinatsiyalari

2-o'quv savoli. Kuch sifatlarini 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 marta qaytariladi.

3.Maxsus kurashchilar mashqlari:

a) o'tirgan holatda tovonni aylantirish;

b) tovonni ko'krakka tortish va bosh orqasiga o'tqazish;

v) bir oyoqni bukib o'tirib egilishlar;

g) boshda tayanib bo'yin uchun mashqlar;

d) yonboshlab yotib elka uchun mashqlar;

e) shonaga tayanib oyoqni yuqoriga ko'tarib belni burish;

j) qoringa tayanib yotib oyoqni ushlab qorinni erdan uzish;

z) boshda tayanib bosh atrofida oyoqni aylantirish;

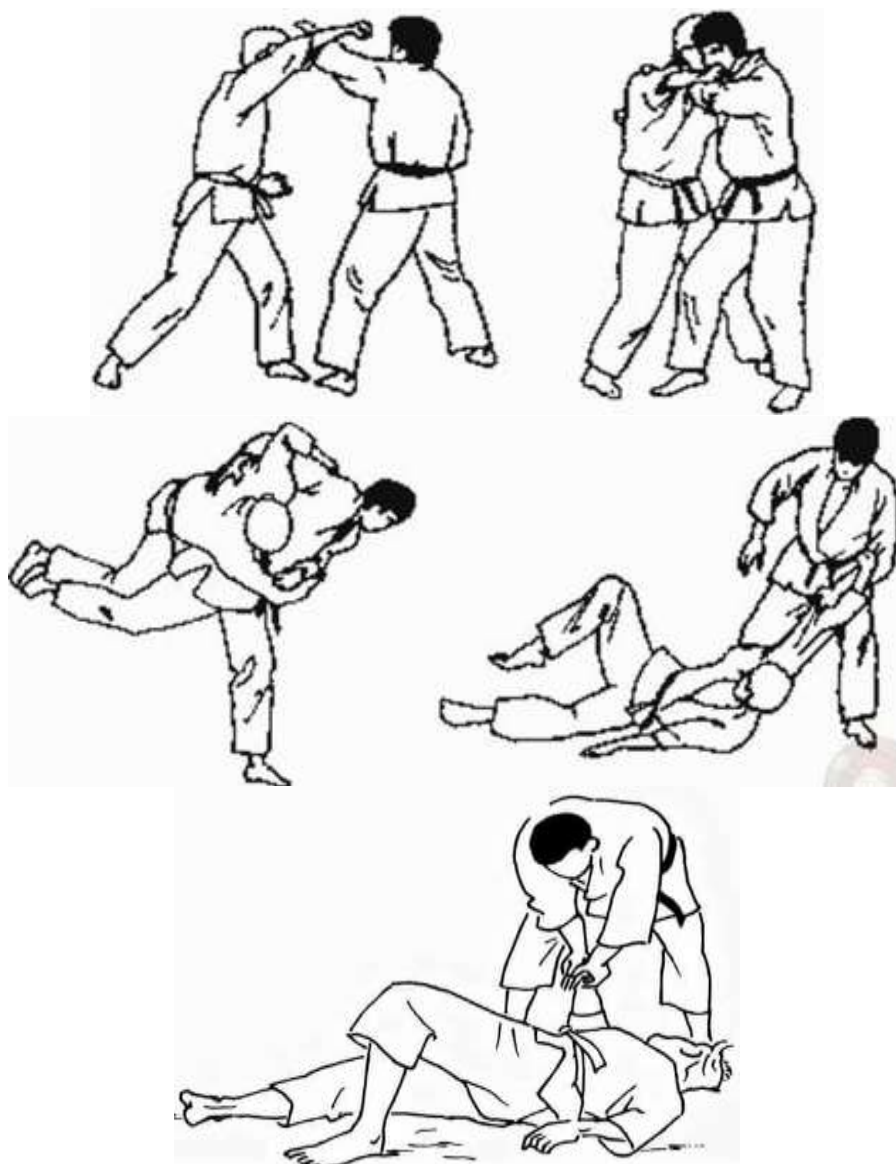
Har bir mashq 4-6 marta kurash gilamida bajariladi.

ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli: Qo'l va oyoqlar bilan beriladigan zarbalar kombinatsiyasi.

Raqib qo'li bilan zarba berganda himoyalinish, qo'lga og'riq berish va qarshi zarba berish

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



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

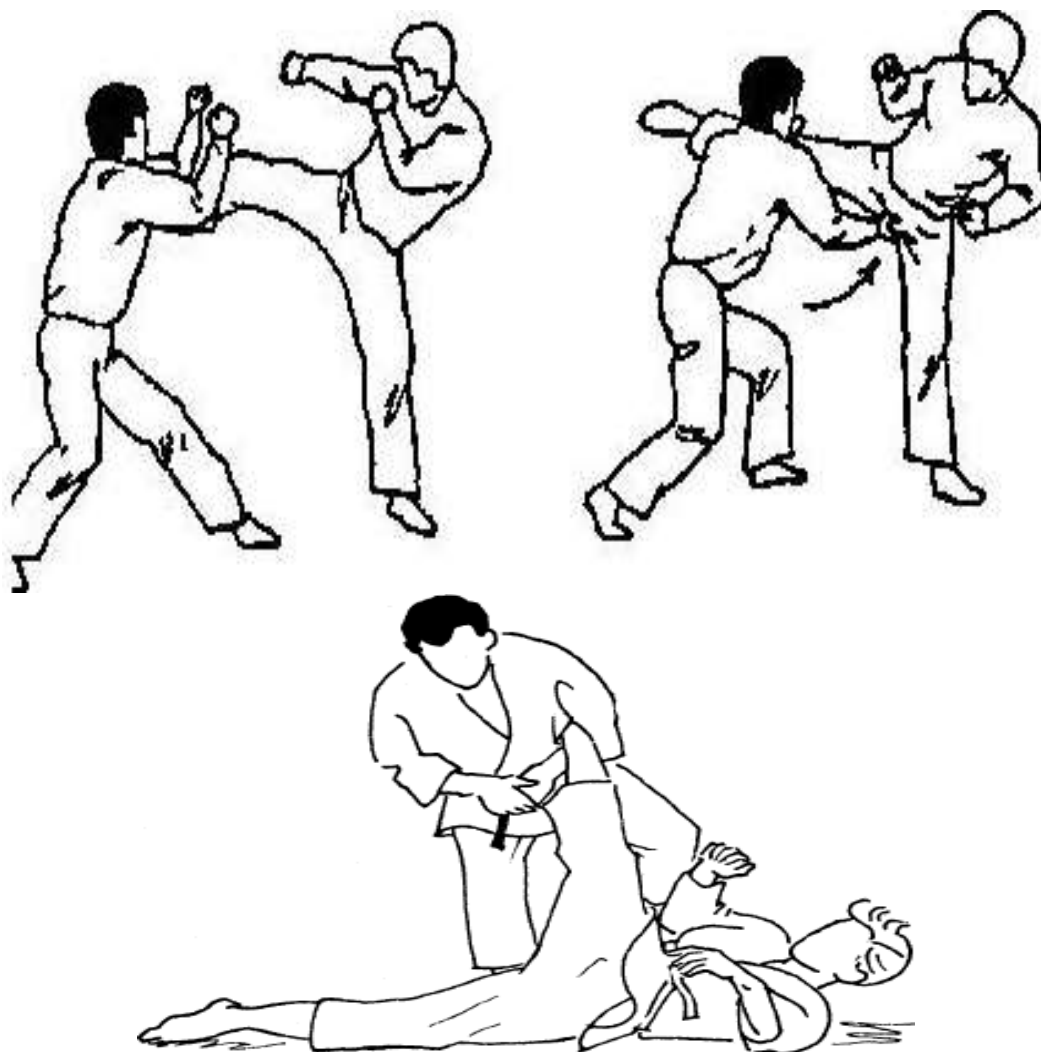
Raqib o'ng oyog'i bilan to'g'ridan qoriga zarba berganda, berilgan zarbaga qarshi chap oyoq bilan yonga qadam tashlab, o'ng qo'l bilan pastga tashqaridan ichkariga yo'naltirib (blok) qo'yiladi va tepilgan oyoq ushlanadi. Chap qo'l bilan raqibni o'ng qo'li ushlanadi. Raqibni qo'llar yordamida yerdan ko'tarib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



Raqib oyog'i bilan to'g'ridan zarba berganda himoyalash, Oyog'iga og'riq berish va qarshi zarba berish

Raqib oyog'i bilan yondan zarba berganda himoyalash, oyog'iga og'riq berish va qarshi zarba berish

Raqib o'ng oyog'i bilan yondan yuzga 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 raqibni yoqasining tepa qismini ushlab, o'ng oyoq bilan chalinadi. Raqibni o'ng oyog'iga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi.



Raqib oyog‘i bilan yondan zarba berganda himoyalaniş, oyog‘iga og‘riq berish

2-o‘quv savoli: Kuch sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

Tinglovchilarni baholash.

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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo‘shashtirish uchun qo‘llaniladigan mashqlarni o‘qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg‘ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz “Qo‘l va oyoq bilan zarbalar” mavzusi bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarimizda qo‘llar bilan to‘g‘ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasini o‘rgananib chiqdik.

Mashg‘ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e‘tibor qaratiladi va ularning baholari e‘lon qilinadi hamda zarur metodik ko‘rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg‘ulotda o‘rganiladigan mavzu e‘lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

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

6.11-mavzu. Qo‘lga olish va kuzatib olib borish, qo‘lga og‘riq berish usullari

AMALIY MASHG‘ULOT (4 SOAT)

1-amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Jinoyatchini tik holatda oldi tarafidan kelganda “siltash”, “sho‘ng‘ish” usuli bilan qo‘lga olish texnikasi.

2-o‘quv savoli. Kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.

2-amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Jinoyatchini tik holatda orqa tarafidan kelganda “turtish” usuli bilan qo‘lga olish texnikasi.

2-o‘quv savoli. Kuch va chidamlilikni 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 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

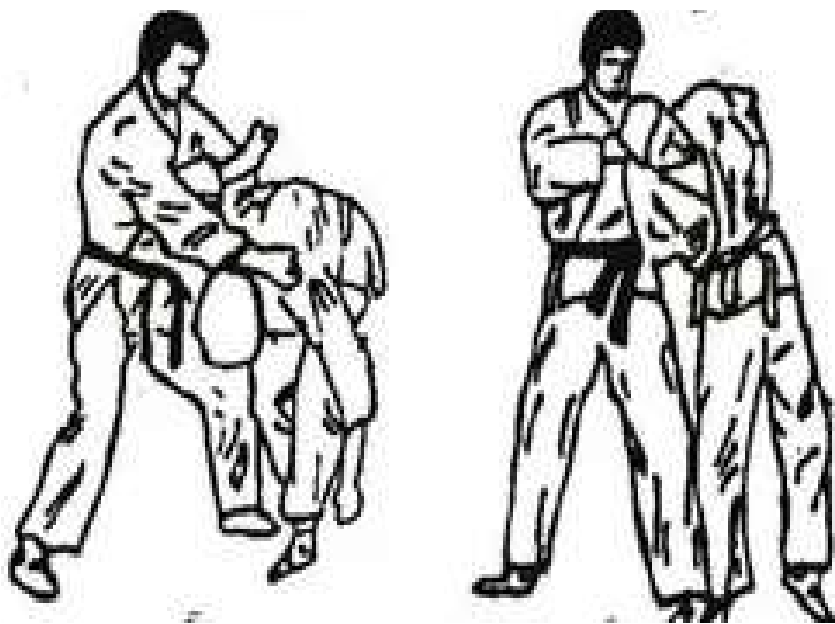
ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli: Jinoyatchini tik holatda oldi tarafidan kelganda "siltash", "sho'ng'ish" usuli bilan qo'lga olish texnikasi.

"SILTAB" usulida qo'lga olish.

Raqibni chap qo'li bilan bilak qismidan, o'ng qo'li bilan esa yelkasining tepa qismidan ushlanadi. O'ng oyoq bilan oldiga bir qadam tashlanadi. Raqibni o'ng qo'li bilan yelkasidan oldi tarafga siltab tortgan vaqtda chap qo'li bilan uning o'ng qo'lini orqaga yo'naltiradi va bir vaqtning o'zida tizza bilan qoringa zarba beriladi. Raqib oldi tarafga engashgan holatga keladi. Aylanma harakat qilib, o'ng qo'lining tirsagidan ushlab qo'lini tana oldiiga qayiriladi va jag' qismidan ushlanib tepaga tortiladi.





Oldi tarafdin qo‘lga olish va olib yurish usuli.

2- o‘quv savoli. Kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib-yozish (qo‘llarni oddiy, keng, o‘rta qo‘ygan holatlarda); 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, yugurish va 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.

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

2-mashq. Tinglovchilar qo‘llarini bosh orqasiga qilib, oyoqlariga tayangan holatda o‘tiradilar o‘qituvchining komandasi bilan shu holatda o‘tirib orqa tarafga yurish mashqlarini bajaradilar.

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

3-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar qo‘llariga tayangan holatda gilamga yotadilar va o‘qituvchi komanda berishi bilan faqat qo‘llari yordamida orqanga harakatlanadilar.

Tinglovchilarni baholash.

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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo‘shashtirish uchun qo‘llaniladigan mashqlarni o‘qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kolonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg‘ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz “Qo‘lga olish va olib borish, qo‘lga og‘riq berish usullari” mavzusi bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarimizda qo‘llar bilan to‘g‘ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasini o‘rganib chiqdik.

Mashg‘ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e‘tibor qaratiladi va ularning baholari e‘lon qilinadi hamda zarur metodik ko‘rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg‘ulotda o‘rganiladigan mavzu e‘lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. “siltash”, “sho‘ng‘ish” usuli bilan qo‘lga olish texnikasi.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

2-amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Jinoyatchini tik holatda orqa tarafidan kelganda “turtish” usuli bilan qo‘lga olish texnikasi.

2-o‘quv savoli. Kuch va chidamlilikni 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 marta qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o‘tirib va yarim o‘tirib yurishlar;
- 8) qo‘llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.

- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli: Jinoyatchini tik holatda orqa tarafidan kelganda "turtish" usuli bilan qo'lga olish texnikasi.

"TURTISH" usulida qo'lga olish

Raqibning orqa tomonidan kelib o'ng qo'l bilan o'ng qo'li bilak-kaft bo'g'inidan ushlanadi va kuch bilan orqaga va yonga tortiladi. Bir paytning o'zida chap qo'l kafti bilan yelkasidan turtib zarba beriladi va chap oyoq bilan tizza bukilish joyiga zarba beriladi. O'ng qo'l bilan raqibni o'ng qo'lini orqa qayirib, chap qo'l tirsak bukilish joyiga joylashtiriladi. O'ng qo'l bilan jag' qismidan ushlanib tepaga tortiladi.



Turtish usulida qo'lga olish

2-o'quv savoli: Kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz "Qo'l va oyoq bilan zarbalar" mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarimizda qo'llar bilan to'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasini o'rganib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Oyoq beriladigan zarbalar.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

6.12-mavzu. Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari

AMALIY MASHG'ULOT (4 SOAT)

1-amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. Oldi tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usullari.

2-o'quv savoli. Tezkor kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

2-amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. Orqa tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usullari.

2-o'quv savoli. Tezkor kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarni 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 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus kurashchilar mashqlari:

a) o'tirgan holatda tovonni aylantirish;

b) tovonni ko'krakka tortish va bosh orqasiga o'tqazish;

v) bir oyoqni bukib o'tirib egilishlar;

g) boshda tayanib bo'yin uchun mashqlar;

d) yonboshlab yotib elka uchun mashqlar;

e) shonaga tayanib oyoqni yuqoriga ko'tarib belni burish;

j) qoringa tayanib yotib oyoqni ushlab qorinni erdan uzish;

z) boshda tayanib bosh atrofida oyoqni aylantirish;

Har bir mashq 4-6 marttadan kurash gilamida bajariladi.

ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli: Oldi tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usullari.

Raqib old tomondan quchoqlab olganda qutilish

Raqib old tomondan ikki qo'li bilan qo'l ustidan quchoqlab olganda, o'ng oyoq orqa olinadi va ikki qo'lning kafti bilan raqibning biqin qismiga zarba beriladi. Raqibni ikki qo'lini tepaga ko'tarib yelkasidan ushlanadi va o'zining chap oyog'ini orqa tarafga aylanma harakat bilan o'ng oyoq oldiga yaqinlashtiriladi. Shundan so'ng ikkala oyog'ini yarim bukib, toz qismini raqibning o'ng sonini oldi 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 qutilish

2- o'quv savoli. Tezkor kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (qo'llarni oddiy, keng, o'rta qo'ygan holatlarda); 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, yugurish va 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 alomatlarini 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. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar tizzalarga tayangan holda tanani tug'ri tutib turadilar. O'qituvchi komanda berishi bilan shu holatda tezlikga yugurish mashqi bajariladi. Mashqlar uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

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

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

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

Tinglovchilarni baholash.

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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarimizda qo'llar bilan to'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasini o'rganib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Oldi tarafdin quchoqlab olganda qutilib chiqish usullari.
2. Kuch jismoniy sifati rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

2-amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. Orqa tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usullari.

2-o'quv savoli. Kuch va chidamlilikni 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 marta qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISIM

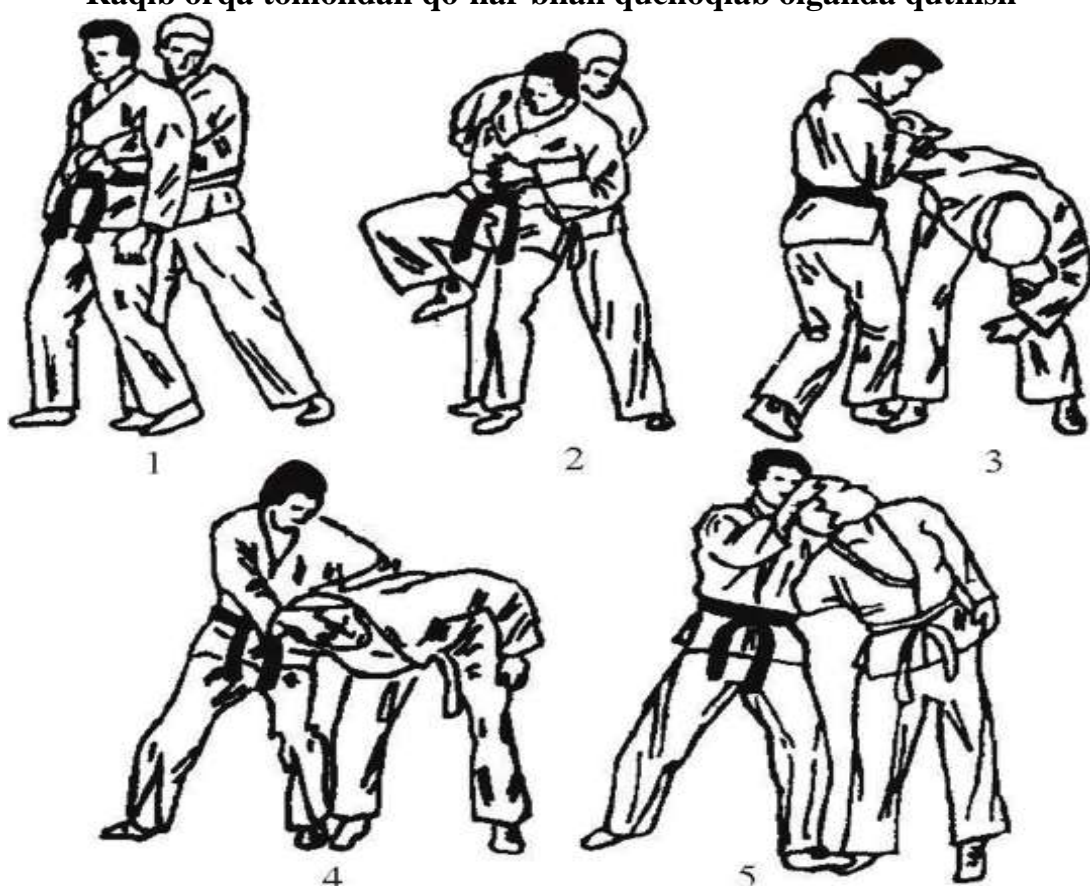
1-o'quv savoli: Orqa tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usullari.

Raqib orqa tomondan quchoqlab olganda qutilish

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



Raqib orqa tomondan qo'llar bilan quchoqlab olganda qutilish



Raqib orqa tomondan quchoqlab olganda qutilish

Raqib yoqadan ushlaganda qutilish

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



Raqib yoqadan ushlaganda qutilish

2-o'quv savoli: Tezkor kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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

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

4-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan holda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko'taradi. Shu holatda qo'llarni bukib yozish yo'li bilan orqanga hujumlanganda 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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish mavzusi o'rgananib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Orqa tarafdin quchoqlab olganda qutilib chiqish usullari.
2. Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

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

AMALIY MASHG'ULOT (4 SOAT)

1-amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalanish usullarini takomillashtirish.

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

2-amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. Pichoq bilan pastdan va to'g'ridan hujum qilganda himoyalanish 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 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

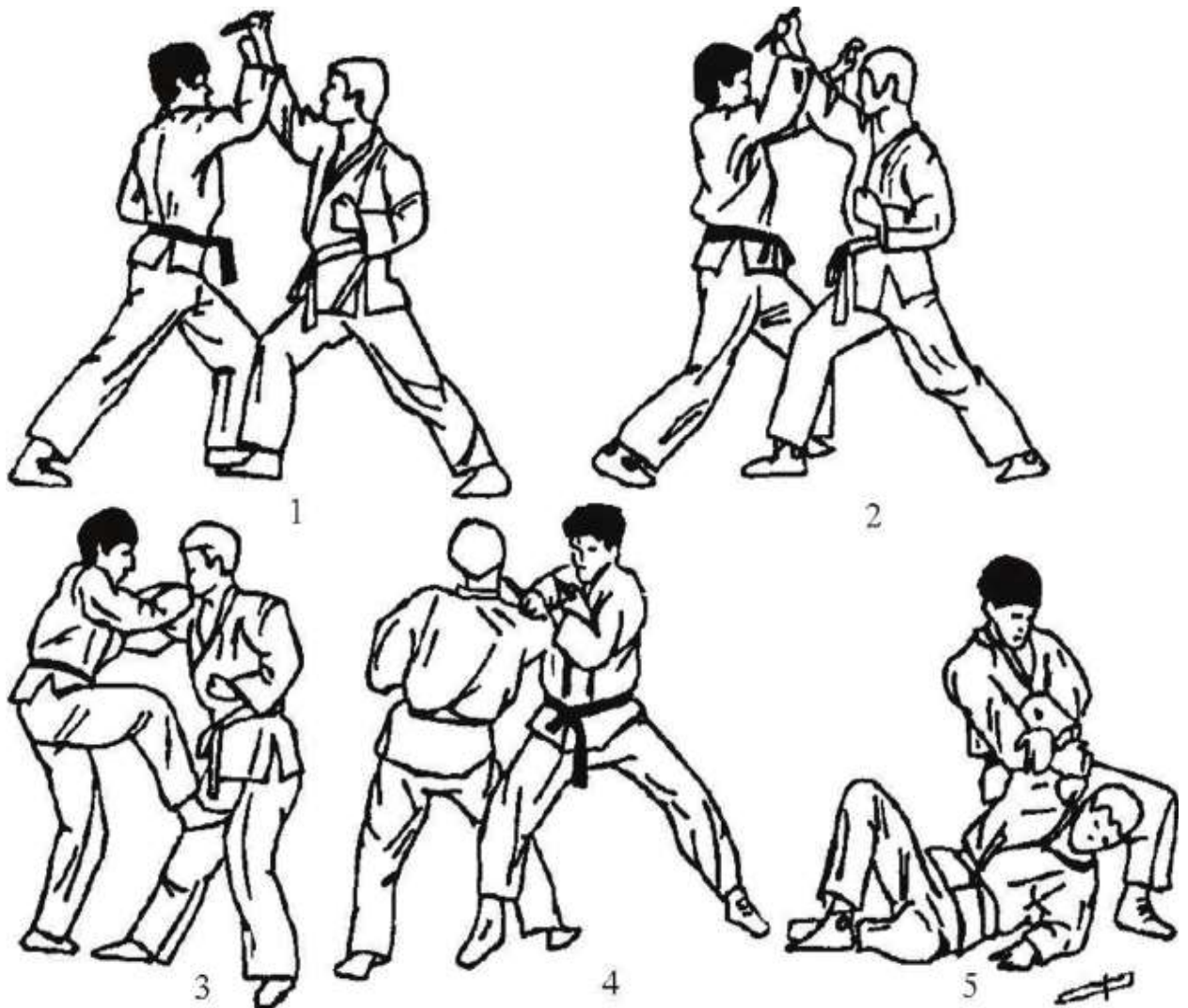
Har bir mashq 2-3 marttadan 15-20 metrli masofada bajariladi.

ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli: Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalaniş usullarini takomillashtirish.

Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalaniş

Raqibni o'ng qo'lida pichoq. Raqib pichoq bilan yuqoridan zarba berganda, bir qadam oldinga tashlab, chap qo'l bilak qismi bilan raqibni pichoq ushlab turgan qo'lini bilak qismiga qo'yib himoyalanişiladi. O'ng qo'l bilan pichoq ushlab turgan qo'lni bilak qismi, ya'ni pichoqqa yaqin qismi ushlanadi. Bilagidan shunday ushlab kerakki, raqib pichoqni qimirlatishga imkon bo'lmasligi lozim. Raqibni qo'li tashqariga qayiriltiriladi 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 himoyalash

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;
- 10x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 4x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 100 metr masofaga yugurish;

Yuqorida berilgan mashqlar 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.

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo‘shashtirish uchun qo‘llaniladigan mashqlarni o‘qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg‘ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz Sovuq qurol bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari mavzusi bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarimizda qo‘llar bilan to‘g‘ridan, tepadan va pastdan zarba berish texnikasi o‘rganib chiqdik.

Mashg‘ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e‘tibor qaratiladi va ularning baholari e‘lon qilinadi hamda zarur metodik ko‘rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg‘ulotda o‘rganiladigan mavzu e‘lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Sovuq qurol bilan pastdan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish.
2. Chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

2-amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Pichoq bilan pastdan va to‘g‘ridan hujum qilganda himoyalaniş 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 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o‘tirib va yarim o‘tirib yurishlar;
- 8) qo‘llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli: Pichoq bilan pastdan va to'g'ridan hujum qilganda himoyalaniş usullarini takomillashtirish

Pichoq bilan pastdan hujum qilganda

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



Pichoq bilan pastdan hujum qilganda

Pichoq bilan to'g'ridan hujum qilganda himoyalaniş

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



Pichoq bilan to'g'ridan hujum qilganda himoyalinish

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;
- 10x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 4x10 metr masofaga vaqtga yugurish;
- 100 metr masofaga yugurish;

Yuqorida berilgan mashqlar 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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz Sovuq qurol bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarimizda qo'llar bilan to'g'ridan, tepadan va pastdan zarba berish texnikasi o'rgananib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Sovuq qurol bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish.
2. Chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

6.14-mavzu. O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari

AMALIY MASHG'ULOT MAZMUNI (4 SOAT)

1-amaliy mashg'ulot REJASI:

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

2-o'quv savoli. Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlanlantiruvchi mashqlar.

2-amaliy mashg'ulot REJASI:

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

2-o'quv savoli. Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlanlantiruvchi 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 marta qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;

- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISIM

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

To'pponcha bilan oldi taraftan xavf solinganda himoalanish 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 yerqa yiqitib raqibning chap tomonidan aylanib otilib 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'qalgan holatda chap qo'l bilan to'pponchaniing 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 erga yot buyrug'i beriladi.



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

2-o'quv savoli. Chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlanlantiruvchi mashqlar.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (qo'llarni oddiy, keng, o'rta qo'ygan holatlarda); 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, yugurish va 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.

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

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

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

3-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar qo'llariga tayangan holatda gilamga yotadilar va o'qituvchi komanda berishi bilan faqat qo'llari yordamida orqaga hujumlanadilar.

Tinglovchilarni baholash.

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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz "O'q otar qurol bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish usullari" mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarimizda qo'llar bilan to'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasi o'rgananib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

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

2-amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. To'pponcha bilan orqa taraflardan xavf solganda himoyalanish va qo'lga olish texnikasi.

2-o'quv savoli. Chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlanlantiruvchi 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 marta qaytariladi.

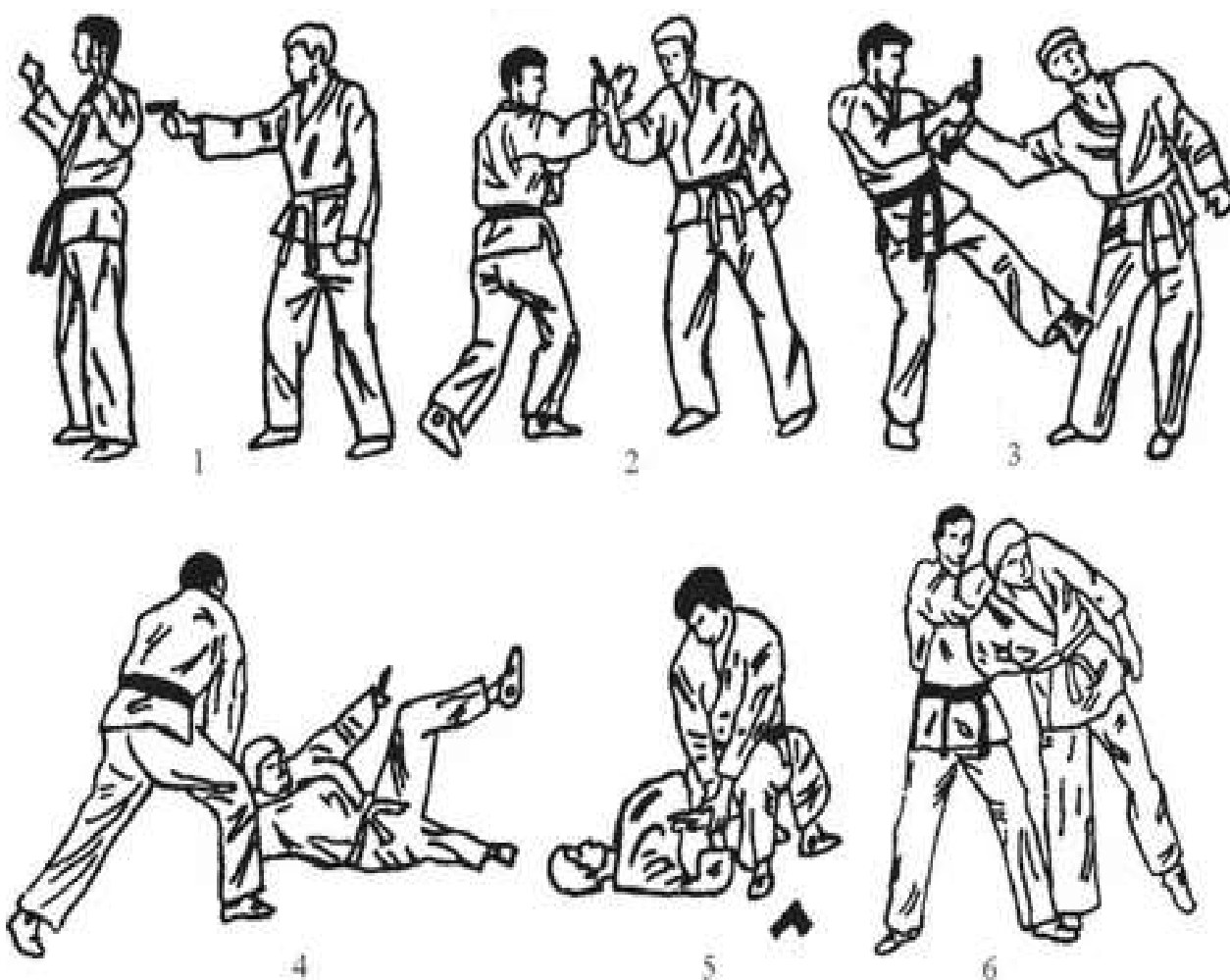
3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
 - 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
 - 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
 - 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
 - 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
 - 6) yon tomonlar bilan yugurish;
 - 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
 - 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
 - 9) uzunlikka sakrab yugurish;
 - 10) balandlikka sakrab yugurish;
 - 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
 - 12) sherikni tortib va surib yugurish;
 - 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
 - 14) estafetali yugurish;
- Har bir mashq 2-3 marta 15-20 metrli masofada bajariladi.

ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli: To'pponcha bilan orqa taraflardan 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'lga olish**

2-o'quv savoli: Chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlanlantiruvchi mashqlar.

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

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

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

4-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan xolda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko'taradi. Shu holatda qo'llarni bukib yozish yo'li bilan orqanga hujumlanganda 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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo‘shashtirish uchun qo‘llaniladigan mashqlarni o‘qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg‘ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz O‘q otar qurol bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish usullari mavzusi bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarimizda qo‘llar bilan to‘g‘ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasini o‘rganib chiqdik.

Mashg‘ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e‘tibor qaratiladi va ularning baholari e‘lon qilinadi hamda zarur metodik ko‘rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg‘ulotda o‘rganiladigan mavzu e‘lon qilinadi.

Mustaqil o‘rganish uchun topshiriq:

1. To‘pponcha bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish.
2. Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

6.15-mavzu. Guruh bo‘lib qo‘lga olish va maxsus usullar, tashqi tintuv , bog‘lash hamda kishanlash, kuzatib olib borish.

AMALIY MASHG‘ULOT MAZMUNI (4 SOAT)

1-amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Jinoyatchi qo‘llari bilan tayanib va tizzalarda turgan hamda pastga qaratib yotqizilgan holda tintuv o‘tkazish usullarini o‘rgatish.

2-o‘quv savoli. Tezkor kuch chidamliligini rivojlantirish.

2-amaliy mashg‘ulot REJASI:

1-o‘quv savoli. Jinoyatchini guruh bo‘lib qo‘lga olish, kishanlash hamda kamar, arqon va poyavzal bog‘ichi bilan bog‘lash usullarini o‘rgatish.

2-o‘quv savoli. Tezkor kuch chidamliligini 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 marttadan qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;

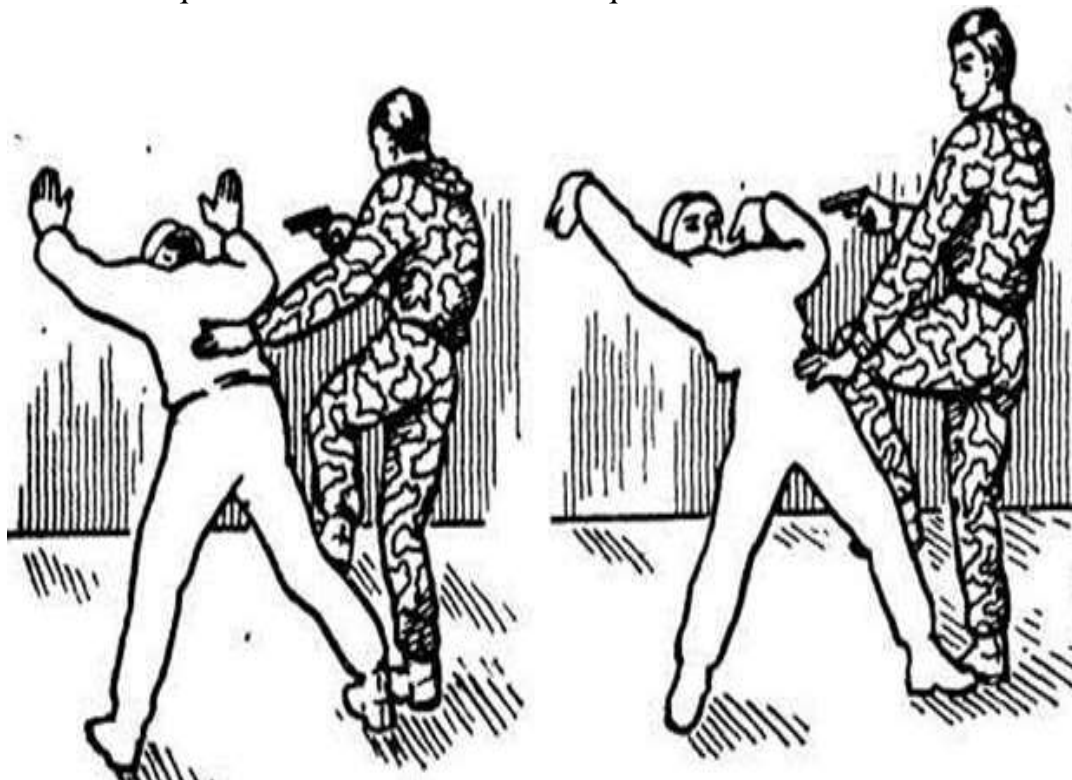
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

ASOSIY QISIM

1-o'quv savoli. Tinglovchilarga jinoyatchi qo'llari bilan tayanib va tizzalarda turgan hamda pastga qaratib yotqizilgan holda tintuv o'tkazish usullarini o'rgatish.

1-mashq. Raqibni tashqi tintuv o'tkazish uchun unga yaqinroq turish zarur. Chunki raqiblarning ko'pi bu holatdan unumli foydalanishadi. Tintuv o'tkazilayotganda juda ehtiyotkorlik talab qilinadi, chunki raqiblarning ko'pi qarshilik ko'rsatishga hujum qilishadi. Shuning uchun raqibni qarshilik ko'rsatishiga tayyor turish kerak. Raqib tik turgan holatda tashqi tintuv o'tkazish, ya'ni ikki qo'li tepada va oyoqlari iloji boricha keng ochilgan holda. Raqibni oldi tomonidan turib tashqi tintuv o'tkazish mumkin emas.



Devorga tayangan holatda tintuv qilish

2-variant. Raqib, shunday holatda turishi kerakki, orqasida turganga hech qanday hujum va qarshilik ko'rsata olmasligi kerak, ya'ni raqibni devorga qaratib, ikki qo'llari tepada (devorga suyangan holda), oyoqlari keng ochilgan holda tayantirib qo'yiladi. Tintuv o'tkazilayotganda raqibni o'ng tomonida turib, raqibni o'ng tomonini tintuv o'tkazishi kerak, agar tintuv o'tkazayotganda raqibni o'ng tomonida turib, chap tomoniga tintuv

o'kazmoqchi bo'lsa, unda raqibga biron bir qarshi hujum qilishiga Qulaylik tug'dirish mumkin. Shuning uchun raqibni qarshilik ko'rsatishiga tayyor turish kerak.



Tizzalarda turgan holatda tintuv qilish

2-mashq. Raqib tizzada turgan holatda tashqi tintuv o'tkazish(devor oldida). Raqibni devorga qaratib, «tizzaga» komandasi beriladi. Raqibni shunday qo'yish kerakki, u tizzada turgan holatda, oyoqlari keng ochilgan va qo'llari yuqoriga yoki bosh orqasida bo'lishi shart. Raqib shu holatda qarshilik ko'rsata olmasligi kerak. Raqibni orqasida, ya'ni ikki oyoq orasida va raqibni oldidan turib turib tintuv o'tkazib bo'lmaydi. Chunki raqib qo'ldan ushlab, yelka orqali tashlash usulini (tegirmon) qo'llashi yoki biron bir qarshi hujum qilishi mumkin. Shuning uchun raqibni qarshilik ko'rsatishiga tayyor turish kerak.

3-mashq. Raqib yotgan holatda tashqi tintuv o'tkazish. Raqib yotgan holatda qarshilik ko'rsata olmasligi uchun, raqib qo'llari yuqorida yoki qo'llari bosh orqasida va oyoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak. Tashqi tintuv o'tkazish uchun raqibni oldin yon tomonlari va bel qismidan pasti tintuv qilinadi, raqibni ichki cho'ntaklarini tintuv qilish uchun, raqibni o'ng tomon biqiniga ag'darib, o'ng tomon Ichki cho'ntagini tintuv qilinadi va chap cho'ntak ichki qismini tintuv qilish uchun, raqibni chap tomon biqiniga ag'darib tintuv o'tkaziladi.



Yotgan holatda tintiv qilish

2- o'quv savoli. Tezkor kuch chidamliligini rivojlantirish.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (qo'llarni oddiy, keng, o'rta qo'ygan holatlarda); 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, yugurish va 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.

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

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

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

3-mashq. Tinglovchilar ikki sherengali safda turadilar qo'llariga tayangan holatda gilamga yotadilar va o'qituvchi komanda berishi bilan faqat qo'llari yordamida orqaga hujumlanadilar.

Tinglovchilarni baholash.

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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz jinoyatchini pastga qaratib yotqizilgan holda tintuv o'tkazish usullari mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarimizda o'rgananib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Kishanlash hamda bog'lash usullarini takrorlash.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

2-amaliy mashg'ulot REJASI:

1-o'quv savoli. Jinoyatchini guruh bo'lib qo'lga olish, kishanlash hamda kamar, arqon va poyabzal bog'ichi bilan bog'lash usullarini o'rgatish.

2-o'quv savoli. Tezkor kuch chidamliligini 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 marta qaytariladi.

3.Maxsus yengil atletikachilar mashqlari:

- 1) oyoq uchini oldinga siltab yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 4) tovonlarni yonga va ichkariga siltab yugurish;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) yon tomonlar bilan yugurish;
- 7) o'tirib va yarim o'tirib yurishlar;
- 8) qo'llarga tayanib yurishlar;
- 9) uzunlikka sakrab yugurish;
- 10) balandlikka sakrab yugurish;
- 11) joyidan tezlik bilan yugurish.
- 12) sherikni tortib va surib yugurish;
- 13) sherik bilan elkalarda suyanib surib yugurish;
- 14) estafetali yugurish;

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

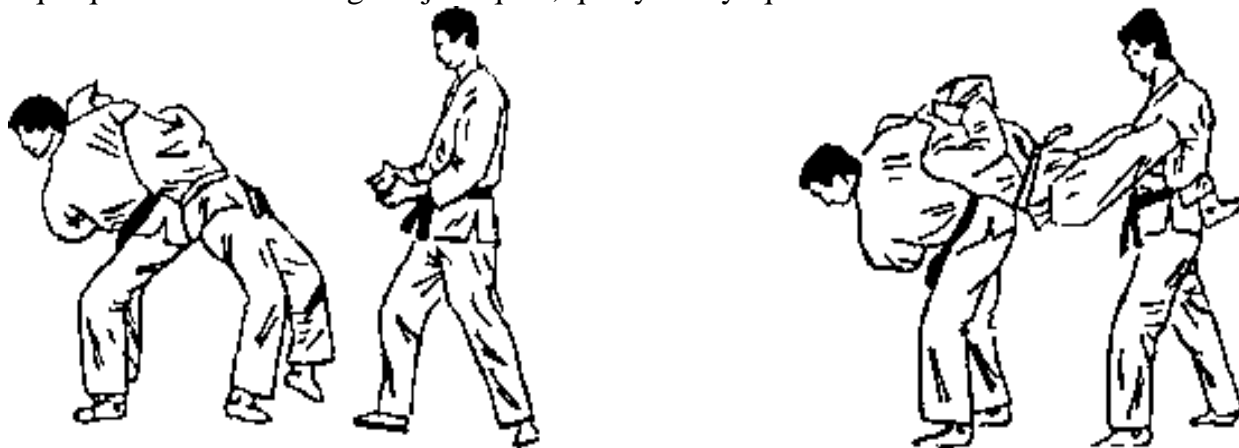
ASOSIY QISIM

1. Savol. Tinglovchilarga jinoyatchini kishanlash hamda kamar, arqon va poyabzal bog'ichi bilan bog'lash usullarini o'rgatish.

Raqibni qisqa masofaga olib yurish uchun, raqibni qo'lini orqaga qayirib olib yurish mumkin. Agarda raqibni uzoq masofaga mashinada, motosiklda, ot aravada va hokazolarda olib borish kerak bo'lsa, unda raqibni qo'llarini va oyoqlarini bog'lash kerak bo'ladi. Raqibni bog'lash uchun nafaqat orqa tomondan, raqibni oldi tomonidan kelganda ham bog'lash mumkin.

Raqibni oldi tomonidan kelib, qo'lga "Qo'lf" usulida qo'lni orqaga qayirish bajariladi va devorga suyantiriladi. Raqibni qo'llari tepada, oyoqlari keng ochilgan.

Raqibni oldin bir qo'lini, keyin ikkinchi qo'lini qo'shib, qayirib bog'lanadi. Agar raqib qarshilik ko'rsatishga hujum qilsa, qo'l yoki oyoq bilan zarba beriladi.



Guruh bo'lib qo'lga olish.

Jamoat joylarida jinoyatchini guruh bo'lib qo'lga olish texnikasi.

Guruh bo'lib, qo'lga olish texnikasini o'rgatish uchun birinchi raqamli tinglovchi stulda o'tirgan holatda, ikkinchi raqamli tinglovchi bir qadam oralig'ida unga yuzlanib turadilar. Uchinchi va to'rtinchi raqam ostida hujumlanayotgan tinglovchilar esa birinchi raqamli tinglovchining orqada, ikki metr masofa saqlagan holda tik turadilar. O'qituvchining "Bir" komandasi berilganda ikkinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi shartli jinoyatchiga yaqinlashib, uning e'tiborini o'ziga qaratgan holda chalg'itish vazifasini bajaradi. "Ikki" komandasi berilgandan so'ng uchinchi va to'rtinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchilar, shartli jinoyatchini bilak qismidan ushlab uni o'ziga tortib, shu vaqtning o'zida qo'llari bilan uning bosh qismiga zarba berib pastga bosadilar. "Uch" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar qo'llarini bilak qismidan bukib qayiriladi va uning tirsagidan ushlab qo'lini tana orqasiga qayirib gilamga yiqitadilar. "To'rt" komandasi berilganda usul bajarayotgan tinglovchilar bo'sh qo'llari bilan uning yelkasidan o'ziga tortib tizzasiga o'tiradilar. "Besh" komandasi berilganda ikkinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi shartli jinoyatchining qo'llarini bog'laydi. "Olti" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar shartli jinoyatchini oldinga engashgan holatda baravariga turg'azib, uning yon tarafida joylashadilar.

Usulni bajarish vaqtida sherigini qo'li ehtiyotkorlik bilan bukishga e'tibor qaratish lozim. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Usul 5-6 marotaba fazalarga bo'lib, o'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi va shundan so'ng usulni to'liq bajarish mumkin bo'ladi. Qo'lga olish usulini bir necha bor amalga oshirilgach o'qituvchining ko'rsatmasiga asosan guruhlardagi tinglovchilar o'zaro vazifalarni almashgan holda mashg'ulotni davom ettirishlari mumkin.

Jinoyatchilarni oldi va orqa tarafdardan kelganda "Qulf" hamda "Turtish" usullari bilan qo'lga olish texnikasi

Guruh bo'lib qo'lga olish vaqtida sherigiga yordam ko'rsatish texnikasini o'rgatish uchun birinchi va uchinchi raqamli tinglovchilarni bir qadam oralig'ida bir-birlariga yuzlanib turadilar. To'rtinchi raqam ostida hujumlanayotgan tinglovchi esa ikkinchi raqamli tinglovchining ortida ikki metr masofa saqlagan holda tik turadi. O'qituvchining "Bir" komandasi berilganda uchinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi shartli jinoyatchiga uning e'tiborini jalb qilmagan holda yaqinlashib, Qo'lf usuli bilan qo'lga olishni bajaradi. "Ikki" komandasi berilgandan so'ng ikkinchi raqamli shartli jinoyatchi uchinchi raqamli tinglovchiga pastdan pichoq bilan zarba beradi. Shu vaqtning o'zida to'rtinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi, shartli jinoyatchini orqa tarafidan kelib pichoq ushlagan qo'lga blok qo'yib bilak qismidan ushlaydi va uni o'ziga tortib oyoqlari bilan uning tizza bo'g'imiga bosadi. "Uch" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar shartli jinoyatchilarni gilamga yiqitadilar. "To'rt" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar shartli jinoyatchining qo'llarini bilak qismidan bukib qayiriladi va uning tirsagidan ushlab qo'lini tana orqasiga o'tkazadilar. "Besh" komandasi berilganda usul bajarayotgan tinglovchilar yelkasidan o'ziga tortib tizzasiga o'tiradilar. "Olti" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar shartli jinoyatchini oldinga engashgan holatda baravariga turg'azib, uning yon tarafida joylashadilar.

Usulni bajarish vaqtida sherigini qo'li ehtiyotkorlik bilan bukishga e'tibor qaratish lozim. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Usul 5-6 marotaba fazalarga

bo‘lib o‘qituvchi komandasi bo‘yicha bajariladi va shundan so‘ng usulni to‘liq bajarish mumkin bo‘ladi. Qo‘lga olish usulini bir necha bor amalga oshirilgach o‘qituvchining ko‘rsatmasiga asosan guruhlardagi tinglovchilar o‘zaro vazifalarni almashgan holda mashg‘ulotni davom ettirishlari mumkin.

Jinoyatchilarni oldi va orqa taraflardan kelganda “Sho‘ng‘ish” hamda “Aylanma hujum bilan qo‘lni tashqariga qayirish” usullari bilan qo‘lga olish texnikasi

Guruh bo‘lib qo‘lga olish vaqtida sherigiga yordam ko‘rsatish texnikasini o‘rgatish uchun birinchi va uchinchi raqamli tinglovchilarni bir qadam oralig‘ida bir birlariga yuzlanib turadilar. To‘rtinchi raqam ostida hujumlanayotgan tinglovchi esa ikkinchi raqamli tinglovchining ortida ikki metr masofa saqlagan holda tik turadi. O‘qituvchining “Bir” komandasi berilganda uchinchi raqam bilan hujumlanayotgan Tinglovchi shartli jinoyatchiga uning e‘tiborini jalb qilmagan holda yaqinlashib, sho‘ng‘ish usuli bilan qo‘lga olishni bajaradi. “Ikki” komandasi berilgandan so‘ng ikkinchi raqamli shartli jinoyatchi uchinchi raqamli kursanga teppadan pichoq bilan zarba beradi. Shu vaqtning o‘zida to‘rtinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi, shartli jinoyatchini orqa tarafdan kelib pichoq ushlagan qo‘liga chap qo‘li bilan blok qo‘yib o‘ng qo‘li bilan esa bilak qismidan ushlaydi va unga aylanma hujum bilan qo‘lni tashqariga qayirish bilan gilamga yiqitadi. “Uch” komandasi berilganda uchinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi shartli jinoyatchini gilamga yiqitadi. “To‘rt” komandasi berilganda qo‘lga oluvchilar shartli jinoyatchining qo‘llarini bilak qismidan bukib qayiradilar va uning tirsagidan ushlab qo‘lini tana orqasiga o‘tkazadilar. “Besh” komandasi berilganda usul bajarayotgan tinglovchilar yelkasidan o‘ziga tortib tizzasiga o‘tiradilar. “Olti” komandasi berilganda qo‘lga oluvchilar shartli jinoyatchini oldinga engashgan holatda baravariga turg‘azib, uning yon tarafida joylashadilar.

Usulni bajarish vaqtida sherigini qo‘li ehtiyotkorlik bilan bukishga e‘tibor qaratish lozim. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Usul 5-6 marotaba fazalarga bo‘lib o‘qituvchi komandasi bo‘yicha bajariladi va shundan so‘ng usulni to‘liq bajarish mumkin bo‘ladi. Qo‘lga olish usulini bir necha bor amalga oshirilgach o‘qituvchining ko‘rsatmasiga asosan guruhlardagi tinglovchilar o‘zaro vazifalarni almashgan holda mashg‘ulotni davom ettirishlari mumkin.

Jinoyatchini “turtish” usuli bilan qo‘lga olish texnikasi

Guruh bo‘lib orqa taraftan “turtish” usuli bilan qo‘lga olish texnikasini o‘rgatish uchun birinchi va ikkinchi raqamli tinglovchilarni bir qadam oralig‘ida bir-birlariga yuzlanib turadilar. Uchinchi va to‘rtinchi raqam ostida hujumlanayotgan tinglovchilar esa birinchi raqamli tinglovchining ortida ikki metr masofa saqlagan holda tik turadilar. O‘qituvchining “Bir” komandasi berilganda ikkinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi shartli jinoyatchiga yaqinlashib, uning e‘tiborini o‘ziga qaratgan holda chalg‘itish vazifasini bajaradi. “Ikki” komandasi berilgandan so‘ng uchinchi va to‘rtinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchilar, shartli jinoyatchini bilak qismidan ushlab uni o‘ziga tortib, shu vaqtning o‘zida oyoqlari bilan uning tizza bo‘g‘imiga bosadi. “Uch” komandasi berilganda qo‘lga oluvchilardan biri qo‘li bilan uning bosh qismiga ikkinchisi esa tana qismiga turtib gilamga yiqitadilar. “To‘rt” komandasi berilganda qo‘lga oluvchilar

shartli jinoyatchining qo'llarini bilak qismidan bukib qayiriladi va uning tirsagidan ushlab qo'lini tana orqasiga o'tkazadilar. "Besh" komandasi berilganda usul bajarayotgan tinglovchilar bo'sh qo'llari bilan uning yelkasidan o'ziga tortib tizzasiga o'tiradilar. "Olti" komandasi berilganda ikkinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi shartli jinoyatchining qo'llarini bog'laydi. "Yetti" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar shartli jinoyatchini oldinga engashgan holatda baravariga turg'azib, uning yon tarafida joylashadilar.

Usulni bajarish vaqtida sherigini qo'li ehtiyotkorlik bilan bukishga e'tibor qaratish lozim. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Usul 5-6 marotaba fazalarga bo'lib o'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi va shundan so'ng usulni to'liq bajarish mumkin bo'ladi.

Jinoyatchini "sho'ng'ish" usuli bilan qo'lga olish texnikasi.

Guruh bo'lib oldi tarafidan kelganda "sho'ng'ish" usuli bilan qo'lga olish texnikasini o'rgatish uchun ikkinchi raqamli tinglovchini shartli jinoyatchi ortida bir qadam oralig'ida turadilar. Uchinchi va to'rtinchi raqam ostida hujumlanayotgan tinglovchilar esa birinchi raqamli tinglovchiga qarab ikki metr masofa saqlagan holda yuzlanib turadilar. O'qituvchining "Bir" komandasi berilganda, ikkinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchi shartli jinoyatchini orqa tarafdin yaqinlashib, uning e'tiborini o'ziga qaratib chalg'itish vazifasini bajaradi. "Ikki" komandasi berilgandan so'ng uchinchi va to'rtinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchilar, shartli jinoyatchini bilaklaridan ushlab uni o'z o'qi atrofida aylanma hujum bilan teppaga ko'taradilar va shu vaqtning o'zida oyoq hamda qo'l bilan putga to'g'ridan qoringa zarba beradilar. "Ikki" komandasi berilganda aylanma hujum bilan oyoqni orqaga bir qadam tashlab gilamga qo'yib shartli jinoyatchining ko'tarilgan qo'li va tana oralig'idan uning orqa tarafiga o'tib oladi. "Uch" komandasi berilganda uchinchi va to'rtinchi raqam bilan hujumlanayotgan tinglovchilar bo'sh qolgan qo'llari bilan uning bilak qismidan bukib qayiradilar. O'qituvchining "To'rt" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar uning tirsaklaridan ushlab qo'lini tana orqasiga qayiradilar. Shundan so'ng qo'llari bilan uning yelkalaridan yoki sochidan o'ziga tortgan holda pastga bukib, gilamga yotqizadilar. "Besh" komandasi berilganda ikkinchi raqam bilan hujumlayotgan tinglovchi shartli jinoyatchining qo'llarini bog'laydi. "Olti" komandasi berilganda qo'lga oluvchilar shartli jinoyatchini oldinga engashgan holatda baravariga turg'azib, uning yon tarafida joylashadilar.

Usulni bajarish vaqtida sherigini qo'li ehtiyotkorlik bilan bukishga e'tibor qaratish lozim. Shu tariqa tinglovchilar dastlabki holatda saf tortadilar. Usul 5-6 marotaba fazalarga bo'lib, o'qituvchi komandasi bilan bajariladi va shundan so'ng usulni to'liq bajarish mumkin bo'ladi. Qo'lga olish usulini bir necha bor amalga oshirilgach o'qituvchining ko'rsatmasiga asosan guruhlardagi tinglovchilar o'zaro vazifalarni almashgan holda mashg'ulotni davom ettirishlari mumkin.

2-o'quv savoli: Tezkor kuch chidamliligini rivojlantirish.

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

Mashqlar uch-to'rt marotaba takrorlanadi.

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

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

4-mashq. Sherengali safga qo'llariga tayanib yotgan holda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko'taradi. Shu holatda qo'llarni bukib yozish yo'li bilan orqanga hujumlanganda 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

Xulosa

Yurak – qon tomir tizimini dastlabki holatga keltiruvchi mashqlarni va mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'qituvchi nazorati ostida bir yoki ikki kalonnali safda bajariladi. Tinglovchilar ikki sherengali safga saflanib, sport kiyimi tartibga keltiriladi va mashg'ulotga yakun yasaladi.

Hurmatli tinglovchilar, bugun biz kishanlash hamda kamar, arqon va poyabzal bog'ichi bilan bog'lash usullari mavzusi o'rganib chiqdik.

Mashg'ulotga yakun yasashda tinglovchilarning yutuq va kamchiliklariga alohida e'tibor qaratiladi va ularning baholari e'lon qilinadi hamda zarur metodik ko'rsatmalar va mustaqil ish uchun topshiriqlar beriladi hamda kelgusi mashg'ulotda o'rganiladigan mavzu e'lon qilinadi.

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Kishanlash hamda bog'lash usullarini takrorlash.
2. Kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

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‘irlab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi.

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

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

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;

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 tarafdin qo‘llari bilan birga, tananing o‘zini quchoqlab olganda chiqib ketish usuli.
10. Orqa tarafdin 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 to‘g‘ridan 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.
16. Avtomat bilan oldi taraflardan xavf solinganda himoyalaniş va qo‘lga olish usullari.
17. Avtomat bilan orqa taraflardan xavf solinganda himoyalaniş va qo‘lga olish usullari.

ADABIYOTLAR

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning «Ichki ishlar organlarining faoliyati samaradorligini tubdan oshirish, jamoat tartibini, fuqarolar huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini ishonchli himoya qilishni ta’minlashda ularning mas’uliyatini kuchaytirish chora-tadbirlari to’g’risida»gi 2017 yil 10 apreldagi PF-5005-sonli Farmoni.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 12 apreldagi PQ-2883-sonli [qarori](#).

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 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.

Sh.A.Albekov, S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov. Yengil atletika. Qisqa, o’rta va uzoq masofalarga yugurish. Toshkent 2021.

S.X.Mirjamolov, F.F.Djapparov. Erkin kurash usullari. Toshkent 2022.

A.Sh.Usmanov, M.A.Turaev, F.X.To’raev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun qo’l jangi va jangovar sambo usullari. Toshkent 2021.

Sh.A.Albekov, I.N.Bo’taev. Sambo kurashi usullari. Toshkent 2022.

M.A.Turaev, F.F.Jumaev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun jangovar sambo usullari. Ko’rgazmali o’quv qo’llanma- Toshkent 2017.-31v.

A.A.Atashayxov. Jangovar-jismoniy tayyorgarlik. darslik. Toshkent 2016.

A.S.Qurbonov, A.Yu.Дыров. Legkaya atletika. uchebnoe posobie. Toshkent 2018.

X.N.Muslimov, Z.R.Nurimov. Estafetali va marafon yugurish texnikasi. Olmaliq 2018.

I.N.Butaev, A.S.Qurbonov, qo’l jangi usullari. Olmaliq 2018.

Ichki ishlar organlari tog’irisidagi qonun. Toshkent 2016.

A.A. Atashayxov, O.K.Hudayberganov Jismoniy tayyorgarlik. O’quv qo’llanma. Toshkent 2013.

ELEKTRON TA’LIM RESURSLARI

Internet tizimi uchun quyidagi saytlardan foydalanish tavsiya etiladi.

www.bilim.uz.

“Xalq so’zi” gazetasi- www.ihfo.xs.uz.

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

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

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

Google

Sports.uz.

**MIRJAMOLOV SIROJIDDIN XAYRIDDINOVICH,
DJAPPAROV FLYUR FATXULLAEVICH,
BURXONOV BAHODIR HAYOTOVICH**

**ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARI BILAN O'TKAZILADIGAN
BOSHLANG'ICH KASBIY TAYYORGARLIK O'QUV KURSI UCHUN
JISMONIY TAYYORGARLIK MODULI BO'YICHA**

O'QUV – USLUBIY MAJMUA

Muharrir N.Z. Tasimov

Bosishga ruxsat etildi __.__.2023 y. Nashriyot hisob tabog'i ____.
Buyurtma №____. Adadi nusxa.

O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti,
100213, Toshkent sh., Husayn Boyqaro ko'chasi, 27A-uy.