

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



**JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI**

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

**O‘QUV – USLUBIY MAJMUA**

**TOSHKENT – 2023**

Mazkur o‘quv-uslubiy majmua “Ichki ishlar organlari xodimlariga navbatdagi “Mayor” maxsus unvon berish uchun malaka oshirish o‘quv kurslari”ning o‘quv dasturi asosida ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchi:**

**Sh.A.Albekov**

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

**Taqrizchilar:**

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

O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi  
Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida boshlig‘ining o‘rinbosari, dotsent  
podpolkovnik A.Yu.Dirov

Ushbu o‘quv-uslubiy majmuada yengil atletika, krossfit, kurash sport turlari shuningdek qo‘l jangi, qo‘lga olishlar hamda ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari, sovuq va o‘qotar qurol bilan hujum qilganda himoyalaniish va qurolsizlantirish usullari bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazish jarayoni yuzasidan uslubiy va amaliy asoslari negizida tushunchalar berilgan. O‘quv-uslubiy majmua 9 mavzudan iborat bo‘lib, “Ichki ishlar organlari xodimlariga navbatdagi mayor maxsus unvon berish uchun malaka oshirish o‘quv kurslari” tinglovchilari bilan mashg‘ulot o‘tkazuvchi professor-o‘qituvchilar uchun mo‘ljallangan.

O‘quv-uslubiy majmua Institut ilimiy kengashining 2023-yil “\_\_\_\_” iyuldagi “\_\_\_\_”-sonli yig‘ilish muhokamasidan o‘tkazilgan va ma’qullangan.

**UDK 796 7012.68 (575.1)**

**BBK 75.15**

© O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti 2023.

## MUNDARIJA

Kirish.....	4
Modul bo'yicha darslar taqsimoti.....	8
Qisqa masofalarga yugurish. (100 va moksimon) 10x10 metr masofaga yugurish texnikasi.....	9
O'rta va uzoq masofalarga yugurish. 1000 va 3000 metrga yugurish texnikasi.....	25
Krossfit mashqlari majmuasi.....	32
Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari.....	37
Tik turgan holatda kurash usullari.....	43
Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalanish, qo'l va oyoq zarbalari kombinatsiyalari.....	48
Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari.....	60
Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullari.....	68
O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullari.....	75
Glossariy.....	82
Mavzular yuzasidan amaliy savollar.....	83
Adabiyotlar.....	84
Elektron ta'lim resurslari.....	85

## KIRISH

**“Agar iste’dod ko‘p mehnat qilmasa,  
mashaqqatli mehnat iste’dodni yengadi”**

**Sh.M.Mirziyoyev**

Barchamizga ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog‘lomlashtirishiga olib keladi. Shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to‘g‘ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo‘qotadi.

Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyot istiqbolini belgilash jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o‘rin egallashga imkon yaratmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o‘rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta’minlamoqda. Turli sohalarda yo‘lga qo‘yilgan xalqaro hamkorlik garchi o‘z samarasini berayotgan bo‘lsada, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a’zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat’iyat ko‘rsatishni talab etmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son, 2018-yil 5-mart kunidagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son, 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son hamda 2020-yil 30-oktabr kunidagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmonlari bilan:

- Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta’minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish;

- ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

- maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish;

- ish vaqtidan so'ng tanlangan kunlarda (haftada kamida bir marta) rahbar va barcha xodimlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari (yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqalar) bilan shug'ullanishini ta'minlash;

Shuningdek, xodimlar va ularning oila a'zolari o'rtasida yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqa sport turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalari tashkil etilishiga alohida e'tibor qaratilish kabi zaruriy vazifalar belgilangan.

Shu bilan birga, Yurboshimiz tomonidan 2023-yil 20-yanvar kuni tasdiqlangan "Ichki ishlar organlarini xalqchil professional tuzilmaga aylantirish va aholi bilan yanada yaqin hamkorlikda ishlashga yo'naltirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 10-son qarori bilan, Ichki ishlar organlarini aholining ishonchli himoyachisi sifatida xalqchil professional tuzilmaga aylantirish, ularning fuqarolar, jamoat tashkilotlari hamda keng jamoatchilik bilan yaqin hamkorlikda, o'zaro ishonch va hamjihatlik ruhida ishlashini ta'minlash, mahallalar, aholi turar joylari va butun yurtimizda qonun ustuvorligi, tinchlik-osoqishtalikni yanada mustahkamlash maqsadida, jamoat xavfsizligini ta'minlash va jinoyatchilikka qarshi kurashish sohasining xususiyatlaridan kelib chiqib, ichki ishlar organlari shaxsiy tarkibining jangovar va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning uzluksiz tizimini yaratish va uni baholashni yangi mezonlar asosida amalga oshirish kabi talablar qo'yilishi, 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 tadbiiq etishlari bugungi kunda zamon talabi hisoblanadi.

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 xodimning 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-ahloqiy fazilatlar, kuchli xotira shu jumladan xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok mashg'ulot

yuklamalariga mas'uliyat bilan yondashish, musobaqalarda millat g'ururi va el-yurt shuhrati uchun kurashga, shuningdek xalq manfaatiga xizmat qilishga shaylanish hissini uyg'otadi.

### **Jismoniy tayyorgarlik modulining maqsadi:**

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

### **Jismoniy tayyorgarlik modulining vazifalari:**

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

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

tinglovchilarning kasbiy fazilatlariga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish.

Modul bo'yicha tinglovchilarning **bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yiladigan talablar:** Tinglovchilarda "Jismoniy tayyorgarlik" tushunchasi va uning ahamiyati, huquqiy asoslari, jismoniy tayyorgarlikning elementlari, turlari va vazifalari, ichki ishlar organlarida jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtiruvchi va olib boruvchi maxsus bo'linmalar faoliyati, sport zallarning jihozlanishi, xodimning jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish borasidagi vazifalari to'g'risidagi bilim va ko'nikmalarini shakllantirish.

- Tinglovchilar quyidagi **bilimlarga** ega bo'lishi kerak;
  - qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurishning texnikasini bilish;
  - krossfit mashqlar majmuasini bilish;
  - tik turgan holatda kurash usullarining oldinga va orqaga chalib yiqitish texnikasini bilish;
  - qo'llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan himoyalaniş texnikasini bilish;
  - ushlab va quchoqlab olganda qutulish usullarining texnikasini bilish;
  - sovuq va o'qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalaniş va qurosizlantirish usullarini bilish;
- Tinglovchilar quyidagi **ko'nikmalarga** ega bo'lishi zarur;

- qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish ko‘nikmalarini hosil qilish;
- krossfit mashqlar majmuasida ko‘rsatib o‘tilgan talablarni bajarish bo‘yicha ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
- tik turgan holatda kurash usullarining oldinga va orqaga chalib yiqitish usullarining ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
- qo‘llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan himoyalaniş ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
- sovuq va o‘qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalaniş va qurosizlantirish usullari ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
- Tinglovchilar quyidagi **malakalarni** egallashi lozim.
  - qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurishda (100m, 10x10m, 1000m, 3000m) belgilangan me‘yor talablarini bajarish;
  - krossfit mashqlar majmuasida belgilangan me‘yor talablarini bajarish;
  - qo‘llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan himoyalanişni mukammal ko‘rsata bilish;
  - tik turgan holatda kurash usullarining oldinga va orqaga chalib yiqitish usullarini mukammal ko‘rsata bilish;
  - ushlab va quchoqlab olganda qutulish usullarini mukammal ko‘rsata bilish;
  - sovuq va o‘qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalaniş va qurosizlantirish usullarini mukammal ko‘rsata bilish.

### Modul bo'yicha darslar taqsimoti:

№	Modul mavzulari	Auditoriya o'quv yuklamasi, soat					Mustaqil tayyorgarlik
		Jami	Jumladan				
			Ma'ruza	Seminar	Amaliy mashg'ul	Nazorat	
1.	Qisqa masofalarga yugurish. (100 va mokisimon) 10x10 metr masofaga yugurish texnikasi	2			2		
2.	O'rta va uzoq masofalarga yugurish. 1000 va 3000 metrga yugurish texnikasi	2			2		
3.	Krossfit mashqlari majmuasi	2			2		
4.	Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari	2			2		
5.	Tik turgan holda kurash usullari	2			2		
6.	Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş, qo'l va oyoq zarbalarini kombinatsiyalari	2			2		
7.	Ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish usullari	2			2		
8.	Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari	2			2		
9.	O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari	2			2		
<b>Jami:</b>		<b>18</b>			<b>18</b>		



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

**REJA:**

1. Qisqa masofaga yugurishda pastki va yuqori startga turish hamda startdan chiqish texnikasi.
2. To‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab yugurish va marraga tashlanish texnikasi.
3. 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish texnikasi.

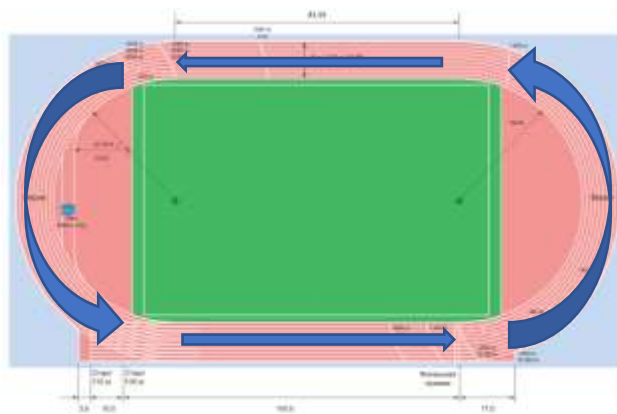
**Tayyorlov qismi (20 daqiqa):**

**Yurish va yugurish**

500 metrgacha yurish. 1000 – 1200 metrgacha, o‘rtacha tezlikda stadion aylanasi bo‘ylab yugurish.

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

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



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

**Yugurish texnikasi**

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

Jumladan:

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

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

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

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

Umuman olganda oyoq va qo'llarning ishlatilishi xodimning jismoniy holati va qanday tezlikda yugurishi bilan bog'liq.

Yugurishda burun bilan nafas olish tavsiya etiladi!

Burun orqali havoni yutib, og'iz bo'shlig'i orqali chiqarish tavsiya qilinadi. Agarda nafas yetishmay qiynalsa, burun hamda og'iz bilan birgalikda bajarsa ham bo'ladi. Burundan nafas olish har xil chang va mikroblarning ichkariga kirishiga to'sqinlik qiladi. Shu bilan birga, burun orqali nafas olish bilan organizmni to'g'ri nafas olish, ya'ni ko'krak bilan nafas olishga moslashtiriladi. Bu esa inson sog'ligiga koni foyda, kasalliklarga shifo bo'lishi mumkin (ko'pchilik odamlar noto'g'ri nafas olishini o'zi bilmaydi).

Sovuq havoda nafas olish yo'llarini maxsus sharflar, maskalar bilan yopib yugurish nafas olish a'zolari shamollashining oldini oladi.

### Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Mashqlar to'rt kolonnali safda, joyida bajariladi. Mashqlar 4-6 martadan qaytariladi.

#### **1-mashq. Boshni aylantirish.**

Dastlabki holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. Bosh, sanoq bilan 4 marotaba chap tomonga va 4 marotaba o'ng tomonga aylantiriladi. Boshni aylantirish mashqi bo'yin muskullaridagi taranglik va chiranishini kamaytirishga, bo'yin sohasi umurtqa pog'onasining harakatchanligini yaxshilashga qaratilgan.

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



## **2-mashq. Boshni egish mashqi.**

Dastlabki holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. Bosh egishlar sanoq bilan:

- 1- old tomonga;
- 2- D.h.;
- 3- orqaga;
- 4- D.h. amalga oshiriladi.



## **3-mashq. Boshni yon tomonlarga egish.**

Dastlabki holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. Bosh egishlar sanoq bilan:

- 1- o'ng tomonga;
- 2- D.h.;
- 3- chap tomonga;
- 4- D.h., amalga oshiriladi.



## **4-mashq. Boshni yon tomonlarga burish.**

Dastlabki holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. Bosh burishlar sanoq bilan:

- 1- o'ng tomonga;
- 2- D.h.;
- 3- chap tomonga;
- 4- D.h. amalga oshiriladi.





### **5-mashq. Yelkalarni aylantirish.**

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada tirsakda bukilgan holatida:

1-4 sanoqqa yelka qismini old tomonga;  
1-4 sanoqqa orqa tomonga aylanma harakatlar amalga oshiriladi.



### **6-mashq. Qo'llarni aylantirish.**

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Qo'llar bilan:

1-4 sanoqqa old tomonga;  
1-4 sanoqqa orqa tomonga aylanma harakatlar amalga oshiriladi.



### **7-mashq. Qo'llarni tirsaklarda bukilgan holda aylantirish.**

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida tirsakda bukilgan, kaftlar musht holatida:

1-4 sanoqqa qo'llarning tirsakkgacha bo'lgan qismini tashqi tomonga;  
1-4 sanoqqa ichki tomonga aylanma harakatlar amalga oshiriladi.



### **8-mashq. Qo‘l kaftini aylantirish.**

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar yonda yelka baravar ko‘tarilgan, musht holatida:

1-4 sanoqqa mushtlarni tashqi tomonga;  
1-4 sanoqqa ichki tomonga aylantirish harakatlari bajariladi.



### **9-mashq. Qo‘llarni siltash.**

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l tepaga ko‘tarilgan tekki, chap qo‘l esa pastga tushirilgan tekki, kaftlar musht holatida: 1-2 sanoqqa qo‘llar bilan orqa tomonga siltash, so‘ngra qo‘llar almash-tiriladi; 3-4 sanoqqa qo‘llar bilan orqa tomonga siltash (chap qo‘l tepada, o‘ng qo‘l pastda) amalga oshiriladi.



### **10-mashq. Qo‘llarni silkitish orqali ko‘krakni kerish.**

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar ko‘krak oldida tirsakda bukilgan holatda.

1-2 sanoqqa qo‘llar tirsaklarda bukilgan holatda to‘g‘riga;

3-4 sanoqqa qo‘llar yozilgan holatda to‘g‘riga;

5-6 sanoqqa qo‘llar tirsaklarda bukilgan holatda to‘g‘riga;

7-8 sanoqqa o‘ng tomonga burilgan biroq qo‘llar yozilgan holatda;

9-10 sanoqqa qo‘llar tirsaklarda bukilgan holatda to‘g‘riga;

11-12 sanoqqa chap tomonga burilgan biroq qo‘llar yozilgan holatda qo‘llarni silkitish orqali kerilish bajariladi.





### 11-mashq. Tos-son qismini aylantirish.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda:

1-4 sanoqqa tos-son qismini chap tomonga;

1-4 sanoqqa tos-son qismini o'ng tomonga aylantirish amalga oshiriladi.



### 12-mashq. Yon tomonga egilish.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda:

1-2 sanoqqa chap tomonga;

3-4 sanoqqa o'ng tomonga egilishlar bajariladi.



### 13-mashq. Old tomonga egilish.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.

1- sanoqqa o'ng oyoqqa;

2- sanoqqa o'rtaga;

3- sanoqqa chap oyoqqa egilishlar bajarilib;

4- D.h.ga qaytiladi.



#### 14-mashq. Charxpalak.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yon tomonga cho'zilgan, gavda old tomonga 90 darajaga egilgan holatda.

1 - sanoqqa o'ng oyoqqa chap qo'l tekkiziladi;

2 - sanoqqa chap oyoqqa o'ng qo'l tekkiziladi;

3 - sanoqqa o'ng oyoqqa chap qo'l tekkiziladi;

4 - sanoqqa chap oyoqqa o'ng qo'l tekkiziladi.



#### 15-mashq. Oyoqni yuqoriga ko'tarish.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l belda, chap qo'l to'g'riga, yelka baravar ko'tarilgan: 1-sanoqqa o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, chap qo'lga yetkazishga harakat qilinadi.

2-D.h.,

3-chap oyoqni yuqoriga ko'tarib, o'ng qo'lga yetkazishga harakat qilinadi, 4-D.h.



#### 16-mashq. Oyoqni yuqoriga ko'tarish.

Dastlabki holat. Oyoqlar juftlash-tirilgan, qo'llar belda:

1-4 sanoqqa o'ng oyoqni tizzada bukkanda holda yuqoriga ko'tarib, tashqi tomonga aylantiriladi;

5-8 sanoqqa o'ng oyoqni tizzada bukkanda holda yuqoriga ko'tarib, ichki tomonga aylantiriladi;

1-4 sanoqqa chap oyoqni tizzada bukkanda holda yuqoriga ko'tarib, tashqi tomonga aylantiriladi;

5-8 sanoqqa o'ng oyoqni tizzada bukkanda holda yuqoriga ko'tarib, ichki tomonga aylantiriladi.



### 17-mashq. O'tirib turish.

Dastlabki holat qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida.

1-sanoqqa qo'llar to'g'riga ko'krak baravar cho'zilib, o'tiriladi;

2-D.h.



### 18-mashq. Qo'llar bilan yerga tayangan holda o'tirish va yotish.

Dastlabki holat qo'llar bilan yerga tayangan holda yotish.

1-sanoqqa o'tirish holatiga o'tiladi;

2-D.h.



### Yengil atletikachilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari:

Ushbu mashqlar ikki kolonnali safda saflagan holda bajariladi. Bunda har bir mashq ikki marotabadan 10-15 metr masofada bajariladi va ortga yengil yugurib qaytiladi. Bajaruvichlarning oraliq masofasi 1-1,5 qadam bo'lishi shart.

- 1) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) uzunlikka (kiyiksimon) sakrab yugurish;
- 4) har qadamga balandlikka sakrash;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) to'g'ri (tekkis, bukmasdan) oyoqlarda yugurish;
- 7) orqa o'girib yugurish;
- 8) joyidan tezlik bilan yugurish.



### ASOSIY QISM:

**1-o'quv savoli.** Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish va startdan chiqish texnikasi. (20 daqiqa)

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 tirgaklari qo'llaniladi.





*Start chizig'i*

Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirkak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirkak esa oldingi tirkakdan boldirlik uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirkakning tayanch satxi  $45-50^\circ$  keyingisining sathi  $60-80^\circ$  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.



*Pastki startda qo'llarning turish holati*



*Pastki startda turish holati*



*Pastki startda “diqqat” buyrug‘i berilgandan so‘ng holat*



*Pastki startdan chiqish holati*

«**Diqqat!**» buyrug‘i berilgandan keyin tinglovchi oyoqlarini sal to‘g‘irlab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavdasining umumiy og‘irlik markazi (u.o.m.)ni sal yuqorilatib oldinga siljitadi, endi gavdaning og‘irligi ikkala qo‘l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda umumiy og‘irlik markazining yo‘lkadagi proeksiyasi start 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  $65-100^\circ$ ga, keyingi tirkakka tiralgan oyoq burchagi esa  $100-120^\circ$  ga tengdir.

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

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

Start tirkaklaridan depsinish ikki oyoqda bir vaqtda, start tirkaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak. Startdan chiqayotganda butun gavdani to‘ppa-to‘g‘ri cho‘zib yuborish, ko‘proq foyda beradi. Chunki bunda gavdaning umumiy og‘irlik markazining eng pastga tushgan bo‘lib depsinish burchagi nihoyatda o‘tkir bo‘lishi mumkin. Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga va tezkorligiga bog‘liq. “Diqqat!” buyrug‘idan signal berilgan zahoti yugura ketish uchun tinglovchi “shay” holatda bo‘lishi kerak.

Startdan chiqish harakatlarining barchasi bir mustahkam malakaga aylangan holdagina shunday bo‘lishi mumkin. Shuni aytib o‘tish kerakki, yaxshi tayyorgarlikga ega bo‘lgan tinglovchilarda signaldan keyin startdan chiqishdagi birinchi harakat o‘rtasida 0,1 sek. vaqt sarflanadi. Ozroq mashq qilgan tinglovchilarda esa bu vaqt ko‘proq bo‘ladi. Demak, mashg‘ulot jarayonida harakatga keltiruvchi reaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.

## **Start tezlanishi va masofa bo‘ylab yugurish**

### **Start tezlanishi**

Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko‘rsatish uchun startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun, odatda, 20-25 metr masofa davom etadigan startdan keyingi yugurish xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi qadamlarning to‘g‘riligi va shiddati, deysinganda gavda bilan yo‘lka o‘rtasidagi burchak mumkin qadar o‘tkir bo‘lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarning tezligiga bog‘liq. Birinchi qadam, oldingi tirgakdan deysinayotgan oyoqning to‘liq to‘g‘rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoqning soni, to‘g‘rilangan oyoqqa nisbatan to‘g‘ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko‘tariladi. Sonni juda yuqori ko‘tarish, muskullarning ishlash sharoiti 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 gorizontol holgacha yetib bormaydi-da, yuqoridan ko‘ra ko‘proq oldinga yo‘nalgan kuch hosil qiladi.

### **Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati**

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

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

### **Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar.**

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

2. O‘qituvchining yugurish texnikasini kuzatish.

**2-o‘quv savoli.** To‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab yugurish va marraga tashlanish texnikasi. (15 daqiqqa)

### **Masofa bo‘ylab yugurish**

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

## Vositalar

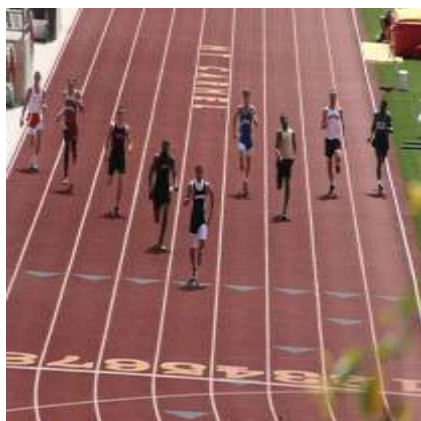
1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish.
2. 40-80 *m* masofa bo'laklarini turli xil tezlik bilan yugurish.
3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlar:
  - a) gimnastika devorchasi oldida yugurish;
  - b) turgan joyida qo'llar bilan ishlash;
  - v) sonni baland ko'tarib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

## Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

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

Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar:

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



*Masofa bo'ylab yugurish*



## Marraga tashlanish

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

## Vositalar

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

## Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar

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



*Marraga tashlanish*

## **3-o‘quv savoli. 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish texnikasi. (15 daqiqa)**

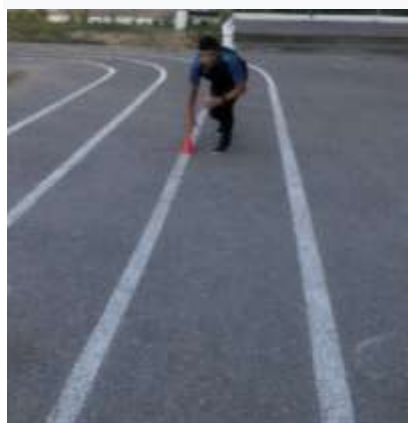
Mokisimon yugurish u ko‘plab kasblarda sportchilar, harbiylar hamda talabalar hayotida mavjud bo‘lib, oddiygina inson salomatligi uchun muhim bo‘lgan tartibga soluvchi muhim ko‘rsatkichlardan biridir.

Mokisimon yugurish - bu ma’lum bir tezlikda bir yo‘nalishda va teskari yo‘nalishda masofani bosib o‘tish. Qoida tariqasida, bunday masofaning uzunligi 100 metrdan oshmaydi. Ushbu turdagi yugurish chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion harakatlarni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, boshlang‘ich tezligini oshiradi.

Mokisimon yugurishda yuqori startdan foydalaniladi. Buni amalga oshirish uchun siz “konkada uchuvchilar” holatida turishingiz kerak (depsinadigan oyoq oldinga qo‘yiladi va siltovchi oyoq orqaga olinadi), tana vazni oldingi oyoqqa o‘tkaziladi. “Marsh” buyrug‘i bo‘yicha yuguruvchi bir necha soniya ichida maksimal tezlikni rivojlantirishi kerak. Shu bilan birga, yugurish buyrug‘i eshinishi bilan oq, belni to‘g‘rilamasdan, tananing qiyaligini ushlab turish muhimdir. Oyoq uchida yugurish kerak, bu qadamlar va yugurish tezligini oshirishga imkon beradi.

Mokisimon yugurishning muhim tarkibiy qismi bu chaqqonlik va muhim bo‘lgan burilishlarning mavjudligi. Burilishga kelganda, tezlikni biroz pasaytirish, to‘xtash va burilish harakatini amalga oshirish va tezlikni yana oshirish kerak. Shikastlanmaslik uchun to‘htash harakatlarini aniq ishlab chiqish muhimdir.

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



*Startga turish holati*



*Tezlik bilan yugurish holati*



*Fishkaga qo‘l tekkizish holati*



*Orqaga yugirib qaytish holati*

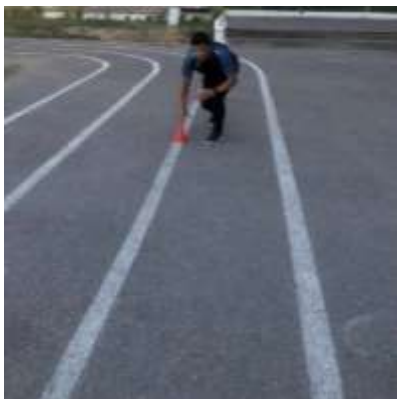


*Fishkaga qo‘l tekkizish holati*

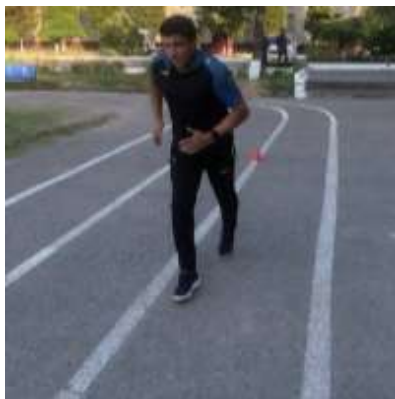


*Tezlik bilan yugurish holati*

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



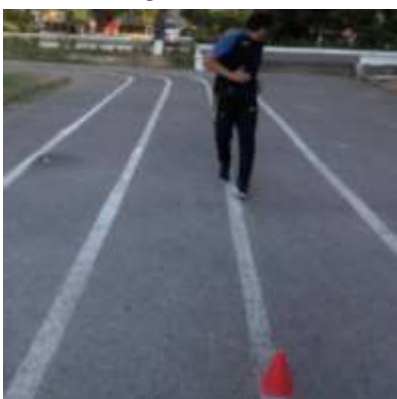
*Startga turish holati*



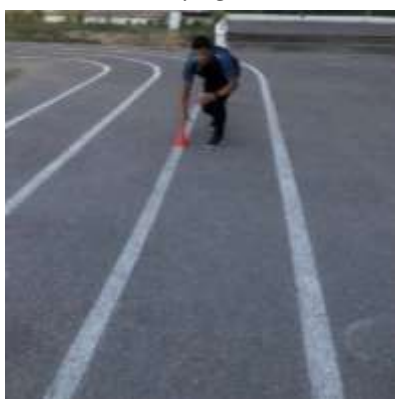
*Tezlik bilan yugurish holati*



*Fishkaga qo'l tekkizish holati*



*Orqaga orqa o'girib yugirish holati*



*Fishkaga qo'l tekkizish holati*

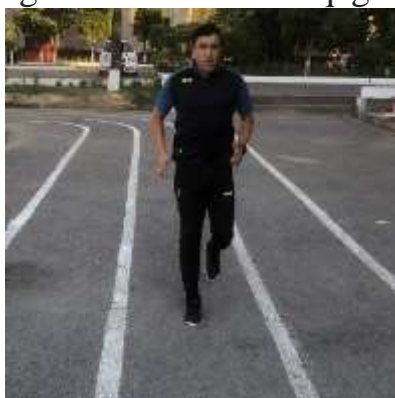


*Tezlik bilan yugurish holati*

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



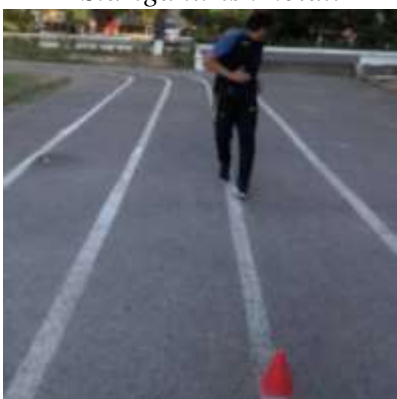
*Startga turish holati*



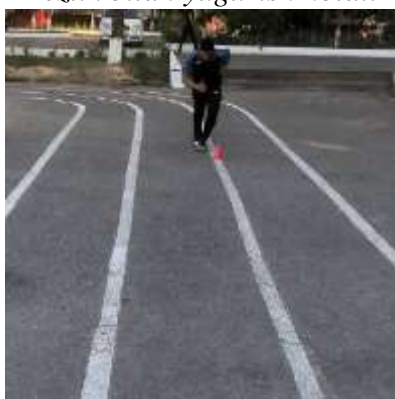
*Tezlik bilan yugurish holati*



*Fishkani aylanib o'tish holati*



*Orqaga orqa o'girib yugirish holati*



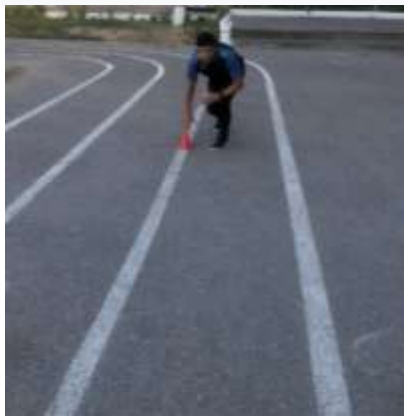
*Fishkani aylanib o'tish holati*



*Tezlik bilan yugurish holati*



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



*Startga turish holati*



*Tezlik bilan yugurish holati*



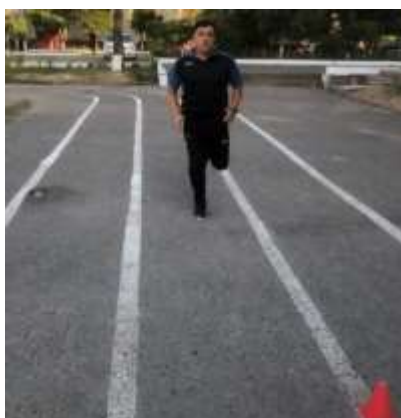
*Fishkani aylanib o'tish holati*



*Orqaga orqa o'girib yugurish holati*



*Fishkani aylanib o'tish holati*



*Tezlik bilan yugurish holati*

### **Yakuniy qism: (10 daqiqa)**

#### **Tinglovchilarni baholash.**

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

#### **Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:**

1. Pastki stardan chiqishni, to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishni va marra chizig'iga tashlanishni takrorlash.
2. Mokisimon yugurish (4x10m).
3. Arg'imchok (skakalka)da sakrash (3x100 marotaba).



**2-Mavzu: «Oʻrta va uzoq masofalarga yugurish.  
1000 va 3000 metr masofaga yugurish texnikasi»  
AMALIY MASHGʻULOT (2 soat)**

**REJA:**

1. Oʻrta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori stardan chiqish, masofa boʻylab va burilishlarda yugurish texnikasini oʻrgatish.
2. Koordinatsion harakat sifatlarini rivojlantirish. (Voleybol sport oʻyini orqali amalga oshiriladi)

**Tayyorlov qismi (20 daqiqa):**

**Yurish va yugurish**

1000 – 2000 metrgacha, oʻrtacha tezlikda stadion aylanasi boʻylab yugurish. Stadion aylanasi boʻylab yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar:**

Mashqlar juftliklarda voleybol yoki futbol koptogi bilan bajariladi.

**1-mashq. Toʻpni bir biriga koʻkrak oldidan uzatish.**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga yuzlanib 2-3 metr oraliq masofada turib toʻpni koʻllar bilan koʻkrak oldidan otib uzatishni amalga oshiradi. (15-20 marotaba)



**2-mashq. Toʻpni bir biriga bosh orqasidan uzatish.**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga yuzlanib 2-3 metr oraliq masofada turib toʻpni qoʻllar bilan bosh orqasidan otib uzatishni amalga oshiradi. (15-20 marotaba)



**3-mashq. Toʻpni bir biriga pastdan uzatish.**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga yuzlanib 2-3 metr oraliq masofada turib toʻpni qoʻllar bilan pastdan otib uzatishni amalga oshiradi. (15-20 marotaba)



#### **4-mashq. Orqamachiq turib to‘pni uzatish**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga orqa o‘girib turib to‘pni qo‘llar bilan chap va o‘ng tomonga burilib turib uzatishni amalga oshiradi.

*(har bir tomonga 4 marotabadan 4 qaytarma)*



#### **5-mashq. Bir qadam oralig‘ida orqamachiq turib to‘pni uzatish**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga bir qadam oralig‘ida orqa o‘girib turadi. To‘pni uzatayotgan tinglovchi to‘pni qo‘llar bilan chap tomonga burilib turib uzatishni amalga oshiradi. Qabul qilayotgan tinglovchi to‘pni qarama qarshi tomonga burilib qabul qiladi. *(har bir tomonga 4 marotabadan 4 qaytarma)*



#### **6-mashq. Ikki-uch qadam oralig‘ida turib to‘pni dumalatib uzatish**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga ikki-uch qadam oralig‘ida turadi. To‘pni uzatayotgan tinglovchi old tomonga egilib to‘pni qo‘llar bilan dumalatib uzatishni amalga oshiradi. Qabul qilayotgan tinglovchi to‘pni old tomonga egilib qabul qilib oladi (to‘pni uzatish va qabul qilib olish uchun egilgan vaqtda tizzalar bukilmaligiga, shuningdek to‘pni qabul qilib olgandan so‘ng ikkala qo‘l bilan yuqoriga cho‘zilishiga alohida e‘tibor qaratish lozim. *(har bir tinglovchi 15-20 marotabadan to‘p uzatishi kerak)*





### **7-mashq. Uch-to‘rt qadam oralig‘ida turib to‘pni ko‘krak oldidan uloqtirib uzatish**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga uch-to‘rt qadam oralig‘ida turadi. To‘pni uzatayotgan tinglovchi to‘pni qo‘llar bilan ko‘krak oldidan uloqtirib uzatishni amalga oshiradi. Qabul qilayotgan tinglovchi to‘pni qabul qilib oladi va huddi shu usulda uloqtirib qaytaradi. (to‘pni qabul qilib olgandan so‘ng o‘tirib turish hamda uloqtirgandan so‘ng yuqoriga sakrash lozim. *(har bir tinglovchi 15-20 marotabadan to‘p uzatishi kerak)*)



### **8-mashq. Uch-to‘rt qadam oralig‘ida turib to‘pni ko‘krak oldidan uloqtirib uzatish**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga uch-to‘rt qadam oralig‘ida turadi. To‘pni uzatayotgan tinglovchi to‘pni qo‘llar bilan ko‘krak oldidan uloqtirib uzatishni amalga oshiradi. Qabul qilayotgan tinglovchi to‘pni qabul qilib oladi va xuddi shu usulda uloqtirib qaytaradi. (to‘pni qabul qilib olgandan so‘ng bir oyoqqa o‘tirib turish lozim.

*(har bir tinglovchi 15-20 marotabadan to‘p uzatishi kerak)*



### **9-mashq. To‘pni yuqoridan va pastdan uzatish.**

Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga orqa o‘girib turadi. Uzatuvchi tinglovchi to‘pni qo‘llar bilan yuqoridan uzatishni amalga oshiradi. Qabul qiluvchi to‘pni qabul qilib pastdan oyoqlar orasidan uzatadi, bunda oyoqlar tizzalarda bukilmaligi lozim *(har bir tinglovchi 4 marotabadan 4 qaytarmada uzatishi lozim)*



### 10-mashq. Bir biriga yuzlanib turib to'pni ko'krak oldidan uzatish

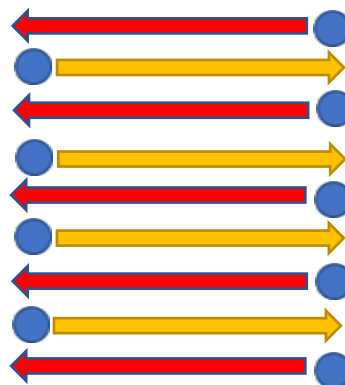
Dastlabki holat. Tinglovchilar bir biriga yuzlanib turadi. To'pni uzatayotgan tinglovchi to'pni qo'llar bilan ko'krak oldidan uzatishni amalga oshiradi. Qabul qilayotgan tinglovchi to'pni qabul qilib olib o'sha zaxoti bir qadam ortga tashlab bir oyoqqa (tizzaga) o'tiradi. (har bir tinglovchi 15-20 marotabadan to'p uzatishi hamda har bir oyoqda ketma kelikda o'tirish kerak)



### Yengil atletikachilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari:

Ushbu mashqlar bir biriga qarma qarshi turgan ikki sherengali safda, qarama qarshi harakatlangan holatda amalga oshiriladi. Bunda bir biriga 10-15 metr oraligdagi masofada mashq bajarilib dastlabki holatga qaytiladi.

- 1) tizzalarni baland ko'tarib yugurish;
- 2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish;
- 3) uzunlikka sakrab yugurish;
- 4) har qadamga balandlikka sakrash;
- 5) oyoqlarni chalishtirib yugurish;
- 6) to'g'ri (tekkis, bukmasdan) oyoqlarda yugurish;
- 7) orqa o'girib yugurish;
- 8) joyidan tezlik bilan yugurish.



### Mashg'ulotning asosiy qismi:

**1-o'quv savoli:** O'rta va uzoq masofaga yugurishda yuqori startdan chiqish, masofa bo'ylab va burilishlarda yugurish texnikasi. (25 daqiqa)

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

1. Yuqori start texnikasi va start tezligini o'rgatish.

### Vositalar

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



*Yuqori startga turish*



*Yuqori startdan chiqish*

### **Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar**

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

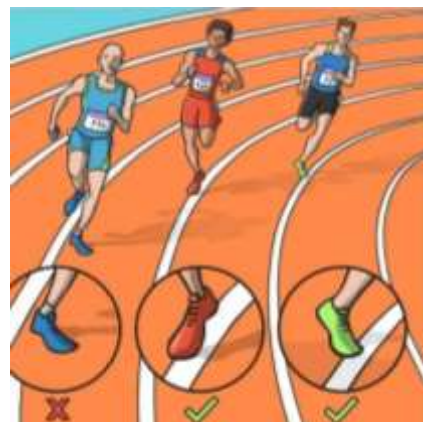
2. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

### **Vositalar**

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

### **Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar**

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



*Burilishlarda yugurish texnikasi*



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

**2-o‘quv savoli.** Koordinatsion harakat sifatlarni rivojlantirish. (Voleybol o‘yini elementlari orqali amalga oshiriladi, **25 daqiqa**)

Koordinatsion harakat - bu mushaklarning optimal o‘zaro ta‘siri orqali silliq, aniq va boshqariladigan harakatlarni bajarish qobiliyati. Voleybol o‘yini koordinatsion harakatlarni rivojlantirish uchun eng samarali sport turlaridan biridir.

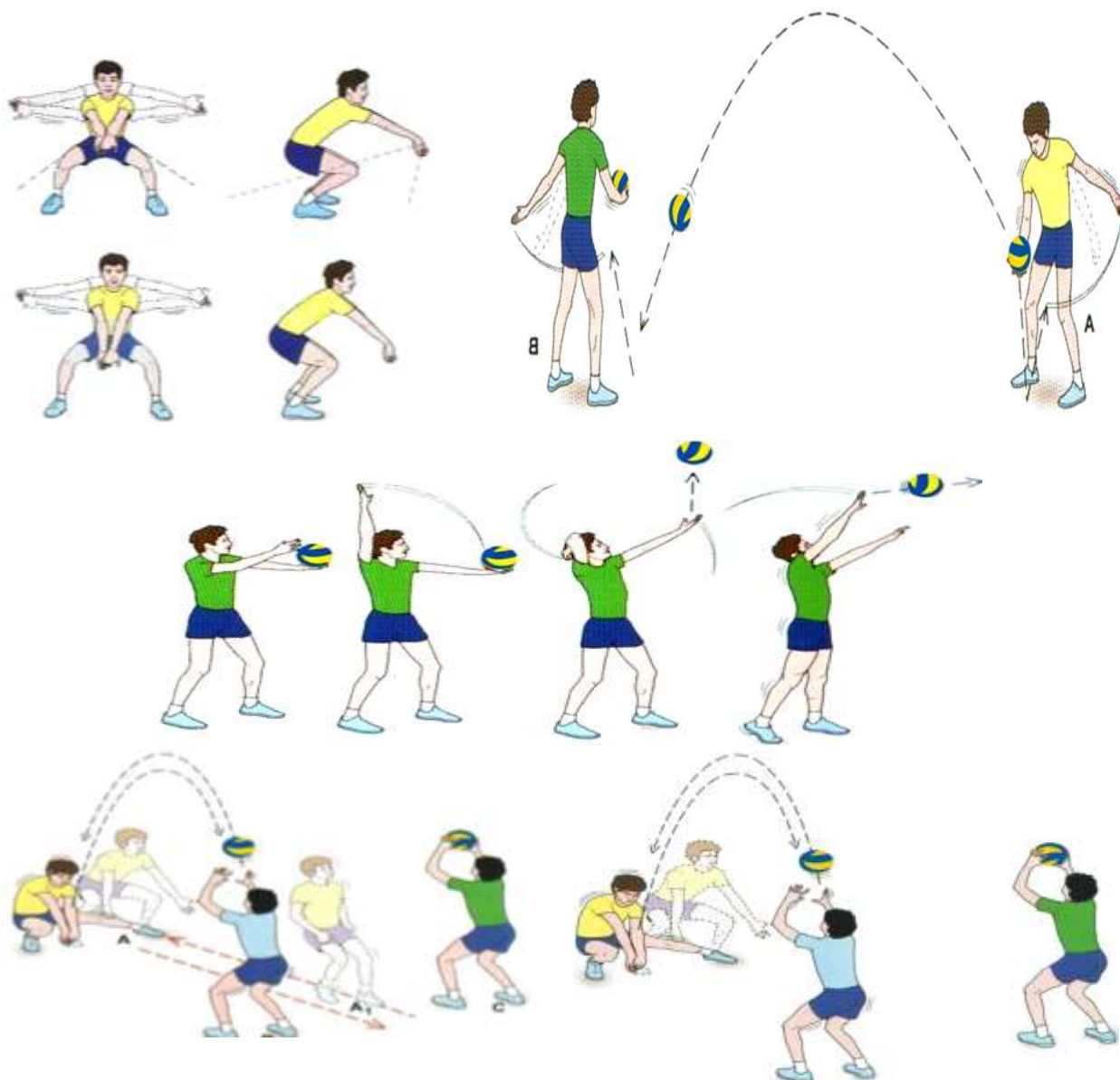
**Voleybol o‘yini texnikasi:** Voleybol o‘yinini olib borishda quyidagi asosiy texnik harakatlar bajariladi. Turishlar, siljishlar, to‘p uzatish, to‘p o‘tkazish, to‘p qabul qilish, hujum urishlari hamda himoya to‘siqlari. Voleybol o‘yini tezkor hujum va himoyaga asoslangan.

**Turishlar:** O‘yinchining to‘p qabul qilish, to‘p uzatish, hujum uyushtirish, himoya to‘sig‘i qo‘yish uchun tayyorgarlik holatidir. O‘yinchining turishlari to‘pni uchish tezligi va yo‘nalishiga muvofiq o‘zgarib turadi. To‘pni uzatish va qabul qilish baland, o‘rta va past turish holatlarida amalga oshiriladi. Har qanday to‘pni qabul qilish va uzatish uchun hamda hujum uyushtirishlari va himoya to‘sig‘i bajarishga o‘rta turish holatlari qulay hisoblanadi.

**Siljishlar:** Himoya vazifalarini amalga oshirishda siljish harakatlari bajariladi. Siljishlar surilish, sakrash, yugurish, hamda tashlanish bilan bajariladi.

**To‘p o‘tkazish:** To‘p o‘tkazish o‘yinga to‘p kiritish harakati hisoblanib, to‘p uruvchi o‘yinchining maqsadi ochko yutish yoki raqibning taktik harakatlarini qiyinlashtirishdir. Barcha to‘p o‘tkazishlar past va yuqori to‘p o‘tkazishlarga bo‘linadi, ikkala holatda ham to‘g‘ridan va yondan to‘p uriladi. Past to‘p o‘tkazishlar kuchli hisoblanib, to‘p qabul qilishni qiyinlashtiradi. Maydonning ochiq holati hamda zaif himoyachining turgan joyini hisobga olgan holda to‘p o‘tkazishning ikkala usulidan ham foydalanish mumkin.

**To‘p uzatishlar:** O‘yin davomida juda ko‘p shaklda amalga oshiriluvchi harakatlar hisoblanib, o‘yinning asosiy yo‘nalishini ta‘minlaydi. To‘p uzatishlarda yuqoridan uzatishlarga - barmoqlar bilan bajariladigan harakat hamda pastdan uzatishlar bilak harakati bilan bajariladi. To‘p uzatishlarni qo‘llarda yakka holda hamda juft holda bajarilish mumkin. Shu bilan birga to‘p uzatishlar kuchli, kuchsiz, tinch holatda, sakrashda hamda tashlanib bajarilishi mumkin. To‘p uzatishlar to‘g‘riga, yuqoriga hamda bosh ortiga bajarilishi ham uchraydi. Tashlanib to‘p uzatilganda oldiga va orqaga tashlanib bajarilishi mumkin.



**Yakuniy qism (10 daqiqa):**

**Tinglovchilarni baholash.**

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

**Mustaqil bajarish uchun topshiriq:**

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

### 3-Mavzu: « Krossfit mashqlar majmuasi » AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)

#### REJA:

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

2. Krossfit mashqlarining 3-majmuasini bajarish.

3. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. (Futbol o‘yini elementlari orqali amalga oshiriladi)

#### Mashg‘ulotning tayyorlov qismi (20 daqiqa).

##### Yurish va yugurish

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

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

#### Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Ushbu mashqlar guruhni doira shaklida saflagan holda bajarish mumkin.

1) boshni aylantirish, sanoq bo‘yicha, 4 marotaba chap tomonga so‘ng, 4 marotaba o‘ng tomonga;

2) boshni egish, sanoq bo‘yicha, 1-old, 2-ort, 3-o‘ng, 4-chap tomonga;

3) qo‘llarni aylantirish, sanoq bo‘yicha, 4 marotaba old tomonga, so‘ng 4 marotaba ort tomonga;

4) qo‘llarni tirsak sohasida aylantirish, sanoq bo‘yicha, 4 marotaba tashqi tomonga, so‘ng 4 marotaba ichki tomonga;

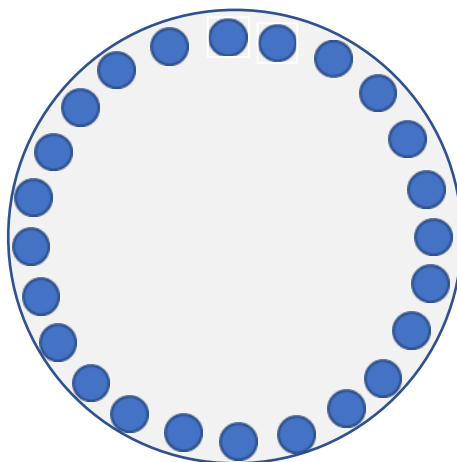
5) qo‘llar bosh orqasida, yon tomonga egilish, sanoq bo‘yicha, 2 marotaba o‘ng tomonga, so‘ng 2 marotaba chap tomonga;

6) egilishlar, sanoq bo‘yicha, 3 marotaba old tomonga, so‘ng 1 marotaba ort tomonga;

7) egilishlar, sanoq bo‘yicha, 1-o‘ng oyoqqa, 2-o‘rtaga, 3-chap oyoqqa, 4-dastlabki holat;

10) d.h., oyoqlar juftlashtirilgan qo‘llar tizzalarda, tizza bo‘g‘inlarini aylantirish, sanoq bo‘yicha, 4 marotaba chap tomonga, so‘ng 4 marotaba o‘ng tomonga.

***Barcha ko‘rsatib o‘tilgan mashqlarni 4-6 qaytarmada bajarish maqsadga muvofiq.***



8) d.h., qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida toz qismini aylantirish, sanoq bo‘yicha, 4 marotaba tashqi tomonga, so‘ng 4 marotaba ichki tomonga;

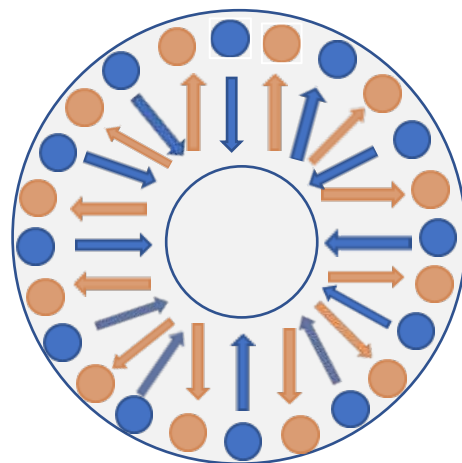
9) d.h., oyoqlar yelka kengligida qo‘llar tizzada, tizza bo‘g‘inlarini aylantirish, sanoq bo‘yicha, 4 marotaba tashqi tomonga, so‘ng 4 marotaba ichki tomonga;



### Yengil atletikachilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari:

Ushbu mashqlar doira shaklida saflangan holda, tinglovchilarni shartli ravishda birinchi va ikkinchi raqamlarga ajratgan holda amalga oshiriladi. Bunda birinchi raqamlar mashqni kichik doiraga qarab harakatlanib bajargan vaqtda, ikkinchi raqamlar ushbu mashqni bajarib bo‘lib kichik doiradan dastlabki joylariga yengil yugirib qaytadi, shu tariqa ikkinchi raqamlar kichik doiraga harakatlanib bajargan bir paytda birinchi raqamlar dastlabki joylarga qaytadi. Bunda katta doira bilan kichik doiraning oraliq masofasi 10-15 metr bo‘ladi.

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



**1-o‘quv savoli. O‘zbekiston Respublikasi IIVning 2022-yil 22-sentabrdagi 383-son “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish to‘g‘risida”gi buyrug‘ida belgilangan krossfit mashqlari majmuasi bilan tanishtirish. (10 daqiq)**

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

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

Aqliy jihatdan tuzilgan kardioyuklama (aerobika) dasturi sharafiga quyidagilar sodir bo'ladi: to'g'ri ovqatlanish tartibi (parhez) evaziga intensiv ravishda yog'larni yonishi oqibatida ortiqcha vazndan xolos bo'lish (krossfitni ariqlamoqchi bo'lganlar orasida ommabop bo'lishining sabablaridan biri); kislorodni olinishi va ishlatilishini yaxshilash uchun o'pka sig'imini muntazam ravishda kengayib borishi; yurak mushaklarini mustahkamlanishi oqibatida qon aylanish tizimini yaxshilanishi; kardio va boshqa jismoniy yuklamalar infarkt, insult, oq qon kasalliklarini paydo bo'lishini oldini olib, arterial qon bosimi barqarorligini ta'minlaydi; metabolik, moddalar almashinuvi yaxshilanadi va siz o'zingizni yaxshi his qilasiz.

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

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

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

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

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

Krossfit mashqlari 34 majmuadan iborat.

## **2-o‘quv savoli. Krossfit mashqlarining 3-majmuasini bajarish. (20 daqiqa)**

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

## **3-o‘quv savoli. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. (Futbol o‘yini elementlari orqali amalga oshiriladi, 20 daqiqa)**

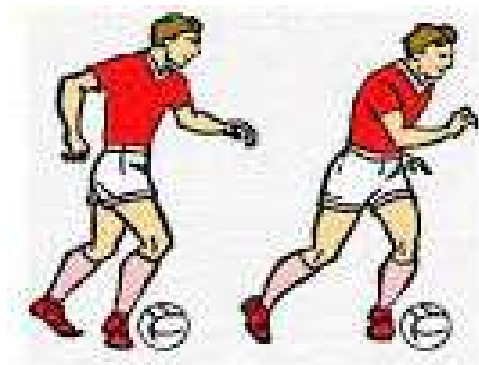
**1-mashq.** Tinglovchilar bir biridan 5-10 metr masofada turib to‘pni yer satxidan ko‘tarmasdan bir biriga oyoq bilan uzatadilar. Bunda oyoqning ichki tomoni bilan tepish amalga oshiriladi. To‘pni tepgandan so‘ng, oyoqning tovon qismi 30-45 darajada to‘pning ketidan burilsa to‘p o‘z manziliga aniq boradi. Ushbu mashqni 2-3 daqiqa amalga oshirish kifoya qiladi.



**2-mashq.** Hozirgi yuqori tezlikdagi futbolda dribling kabi texnika sezilarli darajada ahamiyatini yo‘qotdi. Ko‘p sonli driblinglardan foydalanganda to‘pning tezligi sezilarli darajada kamayadi. Qulay sharoitlarda to‘pni sherikga aniq uzatish orqali uchrashuvning borishini tezlashtirish afzaldir. Biroq, ba‘zida driblingni ishlatmasdan qilishning iloji bo‘lmagan holatlar yuzaga keladi.

Oyoqning tashqi tomoni bilan to‘pni dribling qilish eng ko‘p qirrali usul hisoblanadi. Ushbu texnikadan foydalanib, tinglovchilar to‘g‘ri chiziqda, yoylarda va harakat yo‘nalishini o‘zgartirish bilan harakat qilishadi. Qabul qilishda to‘pni boshqaradigan oyoqning barmoq bilan o‘rtada burish kerak.

Harakat yoʻnalishini oʻzgartirishi kerak boʻlsa, oyoqning ichki qismi bilan dribling qoʻllaniladi. Oyoqning ichki qismi toʻp bilan aloqa qiladi - bosh barmogʻidan pastki oyoqqa qadar. Tinglovchi toʻpni oyogʻini tashqariga burab (oʻzidan uzoqda) itaradi, surishdan keyin boshlangʻich holatiga qaytadi. Dribling oyogʻining tizzasi ham tashqariga burilgan, gavda qoʻllab-quvvatlovchi oyoqqa bir oz egilgan. Dribling paytida oʻyinchining qadamlari odatdagidan kengroq boʻladi.



**3-mashq.** Futbol oʻyini (10-12 daqiqa).

**Yakuniy qism (10 daqiqa):**

**Tinglovchilarni baholash.**

Tinglovchilarni oʻtgan mashgʻulot boʻyicha oʻtilgan mashq va usullar boʻyicha amaliy ravishda oʻzlashtirganlik darajasini tekshirib baholash.

**Mustaqil oʻrganish uchun topshiriq:**

1. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
2. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

#### **4-Mavzu: “Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari” AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

##### **REJA:**

1. Orqaga va oldinga o‘mbaloq oshish hamda yelkadan yumalash texnikasi.
2. Cho‘kkalab o‘tirgan holatda orqa va yon tomonlarga ehtiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi.
3. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

##### **Tayyorlov qismi (20 daqiqa):**

###### **Yurish va yugurish:**

800 - 1000 metrgacha yoki sport zali bo‘ylab 5-10 daqiqa o‘rtacha tezlikda yugurish.

##### **Umumrivojlantiruvchi mashqlar:**

Mashqlar aylana shaklida harakatlanish vaqtida bajariladi.

Har bir mashq 4-6 martadan qaytariladi. Mashqlar o‘qituvchi rahbarligida hisob bilan bir xil bajariladi.

##### **Mashqlar.**

- 1-mashq.** Boshni oldinga va orqaga, o‘nga va chapga egish.
- 2-mashq.** Boshni chap va o‘ng tomonga burish.
- 3-mashq.** Qo‘llar yelkada, yelkalarni oldinga va orqaga aylantirish.
- 4-mashq.** Qo‘llar tirsaklarda bukilgan holatda, qo‘llarni ichkari va tashqi tomonga aylantirish.
- 5-mashq.** Qo‘llar old tomonga ko‘krak baravar ko‘tarilgan, kaftlar musht holatida, mushtlarni tashqi va ichki tomonga aylantirish.
- 6-mashq.** Qo‘llar qulf holatida, qulfni tashqi va ichki tomonga aylantirish.
- 7-mashq.** Qo‘llar bilan old va orqa tomonga aylantirish.
- 8-mashq.** Qo‘llar ko‘krak oldida tirsakda bukilgan holda, har qadamga chap va o‘ng tomonga burilish.
- 9-mashq.** Qo‘llar ko‘krak oldida tirsakda bukilgan holda, oyoqni chalishtirib yurgan holda gavdani chap va o‘ng tomonga burish.
- 10-mashq.** Qo‘llar belda, har qadamga (katta qadam tashlagan holda), amartizatsion harakatlar amalga oshirish.

##### **Maxsus tayyorgarlik mashqlari:**

- 1-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda old tomonga yuzlanib o‘tirib yurish.
- 2-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda orqa o‘girib o‘tirib yurish.
- 3-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda o‘ng yon tomon bilan o‘tirib yurish.
- 4-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda chap yon tomon bilan o‘tirib yurish.
- 5-mashq.** Old tomonga yuzlanib o‘tirib yurish.
- 6-mashq.** O‘ng tomon bilan o‘tirib yurish.
- 7-mashq.** Chap tomon bilan o‘tirib yurish.
- 8-mashq.** Old tomonga yuzlanib o‘tirib sakrab yurish.
- 9-mashq.** O‘ng tomon bilan o‘tirib sakrab yurish.
- 10-mashq.** Chap tomon bilan o‘tirib sakrab yurish.
- 11-mashq.** Old tomonga yuzlanib o‘tirib sakrab yurish 360° aylangan holda.
- 12-mashq.** Yerga yotgan holda faqat qo‘llar bilan harakatlanib o‘rmlab yurish.
- 13-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo‘llarda yurish.
- 14-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo‘llarda sakrab yurish.

## 1-o'quv savoli. Orqaga, oldinga o'mbaloq oshish, yelkadan yumalash texnikasi. (20 daqiqa)

Tinglovchilarga 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. 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 buyrug'i bo'yicha bajariladi. Shundan so'ng o'qituvchi tinglovchilar tomonidan bajarilayotgan mashqlarni nazorat qilish, kuzatish va hisob komandalarini berish uchun qulay joy tanlanadi. 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 elementlari to'g'ri ketma-ketlikda tushintiriladi.

### *1-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" hisobi berilganda oyoqlari tizza bo'g'inida yarim bukilgan holatda va qo'llarni tizzalarga qo'yiladi. "Ikki" hisobi berilishi bilan orqa tomonga o'mbaloq oshiriladi va boshining orqa qismi gilamga tegishi bilan qo'llarga tayanib tik turiladi. Shu mashq bir necha bor gilam bo'ylab sherengali safda 8-10 marotaba takrorlanadi. Orqaga o'mbaloq oshish vaqtida o'qituvchi avvalambor ehtiyotkorlik choralariga va mashqning bajarilish texnikasi hamda ketma-ketligiga e'tibor berishi lozim. Mashq 8-10 marotaba ikki fazada o'qituvchi hisob buyrug'i bo'yicha bajariladi va shundan so'ng mashqni to'liq bajarish mumkin bo'ladi.





## **2-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.



## **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 sanog‘i bilan bajariladi. “Bir” sanog‘i bo‘yicha tik turgan holatdan o‘ng tizzaga tayanib turish holatiga o‘tiladi va qo‘llar kaftlarini gilamga tekkaziladi.



“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.

## **2-o‘quv savoli: Cho‘kkalab o‘tirgan holatda orqaga ehtiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi. (20 daqiqa)**

*Mashqni bajarish tartibi:* Orqa tarafga ehtiyotkorlik bilan yiqilish 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 buyrug‘i bo‘yicha bajariladi. Tinglovchilar gilamda sherenga bo‘lib saflanadilar. Sherengalar orasidagi masofa ikki metr. O‘qituvchining “tayyorlandik” buyrug‘i berilganda ular tik turib, qo‘llarini to‘g‘riga qaratadi. “Bir” sanog‘i bo‘yicha tinglovchilar cho‘kkalab o‘tiradilar, “Ikki” orqa tarafga o‘mboloq oshish usuli bajariladi. Orqa tarafga o‘mboloq 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 tos qismi undan so‘ng bel qismi va usul yakunida kurak qisimlari tegib, orqaga dumalab tik turiladi.



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 bajarishni nazorat qilishi zarur. Mashq tinglovchilar tomonidan yaxshi o‘zlashtirilgandan so‘ng uni to‘liq bajarish mumkin bo‘ladi.



### **Sherigining ustidan orqaga ehtiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi.**

**Mashqni bajarish tartibi:** Tinglovchilarga sherigining ustidan ehtiyotkorlik bilan yiqilishlarni o'rgatish uchun avvalambor ularni olti kalonnali safga qo'yiladi. Mashqlarni o'rganish vaqtida birinchi kalonna ikkinchi kalonna bilan, uchinchi kalonna to'rtinchi kalonna bilan va beshinchi kalonna oltinchi kalonnada turgan tinglovchi bilan juftlikda turadilar. Juftlik kalonnalar orasidagi masofa 2 metr bo'lishi lozim. Har bir juftlik kalonnadagi tinglovchilarni tartib bilan harakatlanish uchun ularni birinchi va ikkinchi raqamlarga bo'lib chiqish lozim. Mashqlarni bajarishdan oldin tinglovchilarga ehtiyotkorlik choralari va ularni bajarish ketma-ketligini og'zaki tushuntirib amaliy tarzda bir necha bor ko'rsatib beriladi. Bajarilayotgan har bir mashq fazalarga bo'lib o'qituvchining hisob buyrug'i bo'yicha bajariladi.



Tinglovchilar gilamda sherigi bilan yonma-yon turgan holatda kolonna bo'lib saf tortadilar. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha ikkinchi raqam ostida harakatlanayotgan tinglovchilar gilamda tizzalari va tirsaklariga tayangan holatda turadilar. Birinchi raqam bilan harakatlanayotgan tinglovchilar esa ularni o'ng tarafidan kelib orqa o'girib turadilar va chap qo'li bilan o'ng yelka qismidagi kiyimidan ushlaydi. O'qituvchining "Bir" sanog'i bo'yicha birinchi raqamli tinglovchi qo'llarini to'g'riga qilib, oyoqlar yarim bukilgan holatda sherigining ustiga o'tiradilar "Ikki" sanog'i bo'yicha ohista orqa tarafga yiqiladilar. Yiqilish vaqtida boshini oldinga egib orqa taraf bilan tushish kerak ikki qo'lini to'g'ri qilgan holatda kaftning ichki qismi bilan gilamga qattiq zarba beradi.

Mashqni bajarish vaqtida o'qituvchi avvalambor ehtiyotkorlik choralariga e'tibor berishi lozim. Mashq 8-10 marotaba ikki fazada o'qituvchi buyrug'i bo'yicha bajariladi va shundan so'ng mashqni to'liq bajarish mumkin bo'ladi.

**Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.** O'qituvchi o'quv savollarini yoritishda og'zaki tushintirgandan so'ng ularni amaliy tarzda ko'rsatib berishi va yo'l qo'yiladigan xatolarga tinglovchilarning e'tiborini jalb qilishi kerak.

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

Ta'lim jarayonida o'qituvchi tinglovchilarning o'quv materialini ongli ravishda o'zlashtirish, mashg'ulotlarda faol va maqsadli ishtirok etishlariga erishishi kerak. Buning uchun o'rganilayotgan mashqlarning mohiyatini, organizmga ta'sirini hamda jismoniy tayyorgarlikning xodimlar kasb mahoratini oshirishdagi ahamiyatini tushuntirish zarur. Ta'lim jarayonida faollikka mashg'ulotlarni mohirlik

bilan, ongli ravishda usulni qo'llab tashkil qilish, tinglovchilarni baholash va rag'batlantirish, ularga mashqlarni mustaqil bajarishlari uchun vaqt berish orqali erishiladi. O'rganilayotgan materialni tez o'zlashtirishda nafaqat u yoki bu mashq (usul)ni namuna sifatida ko'rsatish, balki o'quv plakatlar va boshqa ko'rgazmali qo'llanmalardan foydalanishni aniq, ravshan va obrazli tushuntirish bilan uyg'unlashtirish yordam beradi.

### **3-o'quv savoli: Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. (10 daqiqa)**

#### ***Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar:***

Ushbu mashqlarni sport rezinasi bilan bajariladi.

**1-mashq.** Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, yarim o'tirish holatida, rezinaning uchi bir biriga bog'langan, bir tomoni bo'yin sohasida, ikkinchi tomoni oyoqlar tagida. *10-15 marotaba o'tirib turish bajariladi. (3 qaytarma)*



**2-mashq.** Dastlabki holat. Yerga tayangan holda, rezina qo'llar kafti bilan yerga bosilgan, kuraklar sohasidan o'tkazilgan. Qo'llarni bukish va yozish bajariladi *10-15 marotabadan (3 qaytarma)*



**3-mashq.** Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, rezina uchi ikki oyoq bilan bosilgan, gavda old tomonga bir oz egilgan, chap qo'l tizzada, o'ng qo'l bilan rezinaning markazidan ushlab olingan. Rezinani yuqoriga (kindik sohasidan yuqoriroq) tortish orqali qo'lni bukish va yozish amalga oshiriladi. *10-15 marotabadan (3 qaytarma).*



*Qaytarmalar orasida 30 soniya dam olish tavsiya etiladi.*

#### **Yakuniy qism (10 daqiqa):**

#### **Tinglovchilarni baholash.**

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

#### **Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:**

1. Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
2. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

## **5-Mavzu: “Tik turgan holda kurash usullari” AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

### **REJA:**

1. Raqibni orqaga chalib yiqitish usuli.
2. Raqibni oldindan chalib yiqitish usuli.
3. Raqib oyog‘idan ushlab olib, orqaga chalib yiqitish usuli.
4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

### **Mashg‘ulotning tayyorlov qismi (15 daqiqa):**

Yurish va yugurish 800 - 1000 metrgacha yoki sport zali bo‘ylab 5-7 daqiqa o‘rtacha tezlikda yugurish.

### **Umumrivojlantiruvchi mashqlar:**

Mashqlar aylana shaklida harakatlanish vaqtida bajariladi.

Har bir mashq 4-8 martadan qaytariladi. Mashqlar o‘qituvchi rahbarligida hisob bilan bir xil bajariladi.

### **Mashqlar.**

- 1-mashq.** Boshni oldinga va orqaga, o‘nga va chapga egish.
- 2-mashq.** Boshni chap va o‘ng tomonga burish.
- 3-mashq.** Qo‘llar yelkada, yelkalarni oldinga va orqaga aylantirish.
- 4-mashq.** Qo‘llar tirsaklarda bukilgan holatda, qo‘llarni ichkari va tashqi tomonga aylantirish.
- 5-mashq.** Qo‘llar old tomonga ko‘krak baravar ko‘tarilgan, kaftlar musht holatida, mushtlarni tashqi va ichki tomonga aylantirish.
- 6-mashq.** Qo‘llar qulf holatida, qulfni tashqi va ichki tomonga aylantirish.
- 7-mashq.** Qo‘llar bilan old va orqa tomonga aylantirish.
- 8-mashq.** Qo‘llar ko‘krak oldida tirsakda bukilgan holda, har qadamga chap va o‘ng tomonga burilish.
- 9-mashq.** Qo‘llar ko‘krak oldida tirsakda bukilgan holda, oyoqni chalishtirib yurgan holda gavgani chap va o‘ng tomonga burish.
- 10-mashq.** Qo‘llar belda, har qadamga (katta qadam tashlagan holda), amartizatsion harakatlar amalga oshirish.

### **Maxsus tayyorgarlik mashqlari:**

- 1-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda old tomonga yuzlanib o‘tirib yurish.
- 2-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda orqa o‘girib o‘tirib yurish.
- 3-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda o‘ng yon tomon bilan o‘tirib yurish.
- 4-mashq.** Qo‘llar bilan yerga tayangan holda chap yon tomon bilan o‘tirib yurish.
- 5-mashq.** Old tomonga yuzlanib o‘tirib yurish.
- 6-mashq.** O‘ng tomon bilan o‘tirib yurish.
- 7-mashq.** Chap tomon bilan o‘tirib yurish.
- 8-mashq.** Old tomonga yuzlanib o‘tirib sakrab yurish.
- 9-mashq.** O‘ng tomon bilan o‘tirib sakrab yurish.
- 10-mashq.** Chap tomon bilan o‘tirib sakrab yurish.
- 11-mashq.** Old tomonga yuzlanib o‘tirib sakrab yurish 360° aylangan holda.
- 12-mashq.** Yerga yotgan holda faqat qo‘llar bilan harakatlanib o‘rmlab yurish.
- 13-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo‘llarda yurish.
- 14-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo‘llarda sakrab yurish.

## Mashg'ulotning asosiy qismi:

### 1-o'quv savoli. Raqibni orqaga chalib yiqitish usuli. (15 daqiqa)

**Orqaga chalib yiqitish usuli:** Mazkur usul tinglovchilarni bo'y va vazni mutanosibligiga qarab saralab bo'lgandan so'ng o'rgatilishi maqsadga muvofiqdir. Usulni bajaruvchi tomonidan sherikni o'ng qo'l bilan yoqasining orqa tomonidan (kiyimi bo'lmasa o'ng qo'lini yelka qismidan), chap qo'l bilan o'ng qo'l yelka qismidagi kiyimidan (qo'lidan) ushlanadi. Oldinga qadam tashlab sherikni yuqoriga harakat bilan siltab muvozanatdan chiqarib tovonlariga turg'iziladi. Chap oyoq sherikning o'ng yon tomoniga yarim bukilib qo'yiladi va qo'llarni qo'yib yubormasdan gavda og'irligi bilan chapga-pastga bosiladi, og'irlik sherikning o'ng oyog'iga yuklanadi. O'ng oyoq oldindan sherikni orqa tomoniga o'tkazilib tizzalari bukilib joyi tagiga siltanib qo'yiladi va boldir qismi bilan uriladi, bir paytning o'zida chap qo'l gavdaning keskin burilishi bilan pastga tortadi, o'ng qo'l orqaga qo'yilgan oyoq ustidan oshirib (chalib) itarib sherik yerga yiqitiladi.

**Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar va usulni bajarish tartibi.** 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 bukiladi. 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.



Usulni bajarish vaqtida o'qituvchi avvalambor ehtiyotkorlik choralariga e'tibor berishi lozim. Usul 5-6 marotaba fazalarga bo'lib o'qituvchining buyrug'i bo'yicha bajariladi va shundan so'ng mashqni to'liq bajarish mumkin bo'ladi.



## 2-o'quv savoli. Raqibni oldindan chalib yiqitish usuli. (15 daqiqa)



**Oldindan chalib yiqitish usuli:** shartli jinoyatchini o'ng qo'li bilan oldi yoqasidan (o'ng qo'l ushlash holati turli joydan bo'lishi mumkin), chap qo'l jinoyatchining o'ng qo'li yelka qismi kiyimidan ushlanadi; o'ng oyoq oldinga oyoqlari orasiga, chap oyoq gavda orqaga burilib jinoyatchini oyoqlari bilan bir chiziqqa yarim bukilib qo'yiladi, qo'llarni qo'yib yubormasdan gavda chapga burilib o'ng oyoq tizzasini bukilgan holatda jinoyatchini oyoqlari oldidan qo'yiladi; chap qo'l bilan tortiladi, o'ng qo'l bilan o'zidan itarib oyoq ustidan oshirib yerga tashlanadi; oxirgi holatda ikkala qo'l bilan ushlab qolinib yerga qattiq urilishning oldi olinadi. Bu usul bitta tizzada turish holatida ham bajarilishi mumkin.

**Uslubiy tashkiliy ko'rsatmalar.** Ikki kurashchi o'ng holatda bir-biriga yuzlanib tik turadi. Birinchi raqam bilan harakatlanayotgan kurashchi sherigini ikki qo'llarining tirsak qismidan ushlab tepaga va o'ziga tortadi. Sherigi muvozanatdan chiqqandan so'ng o'ng oyoq bilan uning oyoqlari orasiga qadam tashlaydi. Bir vaqtning o'zida oldinga engashib uning bir oyog'ining to'piq bo'g'inini tashqi tarfdan ushlaydi. Bir vaqtning o'zida uning oyog'ini o'ziga tortadi ikkinchi qo'li bilan tizzasidan orqaga pastga bosadi.

### 3 - o'quv savoli: Raqib oyog'idan ushlab olib, orqaga chalib yiqitish usuli. (15 daqiqa)

Shartli jinoyatchini oldiga o'ng oyoqda tezkorlik bilan qadam tashlab, o'ng qo'li bilan belidan (o'ng qo'l ushlash holati bo'ksadan teparoqda bo'lishi kerak), chap qo'l bilan jinoyatchining o'ng oyog'i tizza bo'g'imining orqa tomonidan ushlanadi va yerdan uzib, o'zi (qorin) tomon ko'taradi, o'ng oyoqni raqib chap oyog'ining orqasidan chaladi, raqib yig'ilgach, uning o'ng oyog'ini chap qo'li bilan ushlagan holda, o'ng qo'li bilan qorin qismiga zarbalar yo'llaydi, raqibining o'ng oyog'i pastki qismidan qayirgan holda qoringa (yuzi bilan yerga qaragan) yotgan holatga keltiradi, zudlik bilan raqibning o'ng oyog'ini chap oyog'i bilan siqib olib, og'riq beruvchi usulni amalga oshiradi.



#### **4-o‘quv savoli: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar (10 daqiqa).**

##### ***Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar:***

- yerga bel bilan yotgan holda qo‘llar va oyoqlarga tayanib “ko‘prikcha” hosil qilib turish (10 soniyadan 3 marotaba);

- yerga bel bilan yotgan holda qo‘llar va oyoqlarga tayanib “ko‘prikcha” hosil qilib, boshni yerga tekkizgan holda, old va orqa tomonga egish (10 soniyadan 3 marotaba);



- yerga qo‘llar va oyoqlarga tayanib bosh bilan yerga tayanib old va orqa tomonga egish (10 soniyadan 3 marotaba);



#### **Yakuniy qism (10 daqiqa):**

##### **Tinglovchilarni baholash.**

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

##### **Mustaqil o‘rganish uchun topshiriq:**

1. Krossfit mashqlarining 3-majmuasini takrorlab bajarish.
2. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish.



**6 - Mavzu: «Qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar.  
Qo‘l va oyoq zarbalaridan himoyalanish usullari»  
AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

**REJA:**

1. Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar texnikasi.
2. Qo‘l va oyoq zarbalaridan himoyalanishlar.

**Mashg‘ulotning tayyorlov qismi (20 daqiqa).**

**Yurish va yugurish**

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

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar:**

Har qanday mashg‘ulotni boshlashdan oldin tanani qizdirish (tayyorlash) juda muhimdir. Buning uchun 10 yoki 15 daqiqa davomida har qanday aerob mashqlarini bajarish kifoya qiladi, shunda ishtirok etgan insonning mushak guruhlari ish (faol) holatiga kiradi. Quyida klassik qizdirish dasturi shular jumlasidandir:

**1-mashq. Bosh egishlar.**

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar, ikkiga bukilgan arg‘imchoq ushlab tushirilgan holatda. Mashq 1-4 sanoqqa bajariladi. 1-bosh oldinga egiladi, 2-bosh orqaga egiladi, 3-o‘ng tomonga, 4-bosh chap tomonga egiladi. Mashq 6-8 marotaba bajariladi.



**2-mashq. Bosh aylantirish.**

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar, ikkiga bukilgan arg‘imchoq ushlab, pastga tushirilgan holatda. Mashq 1-4 sanoqqa bajariladi. 1-4 bosh o‘ng tomonga, 1-4 chap tomonga aylantiriladi qo‘llar old tomonga ko‘tariladi, 2-qo‘llar yuqoriga ko‘tarilib, oyoq uchiga turiladi, 3-qo‘llar old tomonga tushiriladi, 4-d.h. Mashq 6-8 marotaba bajariladi.





### 3-mashq. Arg'imchoqni yig'ish

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tekis, ikkiga bukilgan arg'imchoq ushlab, ko'krak oldida holatda. Mashq 1-4 sanoqqa bajariladi. 1-o'ng qo'l kafti bilan aylanma (buralgan) holda arg'imchoq yig'iladi, 1-4 sanoqqa arg'imchoq yoyiladi va d.h. qaytadi, 1-4 sanoqqa ushbu mashq chap qo'lda bajariladi. Mashq 4-6 marotaba har bir qo'l kaftida bajariladi.



### 4-mashq.

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tekis, ikkiga bukilgan arg'imchoq ushlab, ko'krak oldida holatda. 1-sanoqqa arg'imchoqni taranglik holatini saqlagan holda chap tomonga burish, 2-d.h., 3-o'ng tomonga burish, 4-d.h. qaytish bajariladi. Mashq 4-6 marotaba bajariladi.



### 5-mashq.

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tekis, ikkiga bukilgan arg'imchoq ushlab, ko'krak oldida holatda. 1-arg'imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda (qaychi usulida) o'ng qo'l chap tomonga, chap qo'l o'ng tomonga, 2-d.h., 3-arg'imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda (qaychi usulida) o'ng qo'l chap tomonga, chap qo'l o'ng tomonga buriladi, 4-d.h. Mashq 4-6 marotaba bajariladi.



### 6-mashq.

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar tekki, ikkiga bukilgan arg‘imchoq ushlab, ko‘krak oldida holatda. 1-sanoqqa arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda gavdani o‘ng tomonga burish, 2-d.h., 3-sanoqqa arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda gavdani chap tomonga burish amalga oshiriladi, 4-d.h. Mashq 4-6 marotaba bajariladi.



### 7-mashq.

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar yuqorida tekki, ikkiga bukilgan arg‘imchoq ushlab, holatda. 1-sanoqqa arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda chap tomonga egilish, 2-d.h., 3-sanoqqa arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda o‘ng tomonga egilish amalga oshiriladi, 4-d.h. Mashq 4-6 marotaba bajariladi.



### 8-mashq.

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda, ikkiga bukilgan arg‘imchoq oyoqlar kengligi atrofida yerda yotqizilgan holatda. 1-2 sanoqqa egilib, arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda d.h.ga qaytish, 3-4-sanoqqa egilib, arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda dastlabki joyiga qo‘yish orqali egilish mashqlari amalga oshiriladi. Mashq 4-6 marotaba bajariladi.



### 9-mashq.

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar, ikkiga bukilgan arg‘imchoqni ushlagan holatda pastga tushirilgan. 1-sanoqqa, arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda o‘ng oyoqning uchiga egilish, 2-d.h., 3-sanoqqa arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda o‘ng oyoqning uchiga egilish, 4-d.h., qaytish amalga oshiriladi. Mashq 4-6 marotaba bajariladi.



### 10-mashq.

D.h – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar, ikkiga bukilgan arg‘imchoqni ushlagan holatda pastga tushirilgan. 1-sanoqqa, o‘ng oyoqda oldinga qadam tashlash bilan birga, arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib ort tomonga egilish, 2-d.h., 3- chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan birga, arg‘imchoqning tarranglik holatini saqlagan holda, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib ort tomonga egilish, 4-d.h., qaytish amalga oshiriladi. Mashq 4-6 marotaba bajariladi.



### Maxsus tayyorgarlik mashqlari:

**1-mashq.** Baryerlar osha tizzalarni baland ko‘tarib yugurish.



**2-mashq.** Baryerlar osha tizzalarni baland ko‘tarib yon tomon bilan yugurish.





**3-mashq.** Baryerlar osha bir oyoq tizzasini baland ko'tarib yugurish.



**4-mashq.** Baryerlar orasidan yon tomonlarni sakrab o'tish.



**5-mashq.** Baryerlar osha yon tomon bilan ikki oyoqda sakrab o'tib, oyoqlar bilan qaychisimon harakatni amalga oshirish.



**6-mashq.** Baryerlar osha bir oyoqda sakrab o'tish



**7-mashq.** Baryerlar osha bir oyoqda sakrab o'tib, turgan joyda 3-4 qadam yugurish.



**8-mashq.** Baryerlar osha o'ng tomon bilan ikki oyoqda ketma-ketlikda sakrab o'tib, so'ng chap tomon bilan ikki oyoqda ketma-ketlikda sakrab o'tish.





## Mashg'ulotning asosiy qismi

**1-o'quv savoli: Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar texnikasi. (20 daqiqa).**

**O'rgatish ketma-ketligi:** bir necha bor jangovar holatlarni qaytarib olish (chap tomonlama, o'ng tomonlama, frontal holatlar);

jangovar holatlarda bir necha marta qadam tashlab, sapchib harakatlanishlar;

zarbalarni sekin tempda turgan joyda, kerakli joylarda to'xtatib-to'xtatib bajariladi;

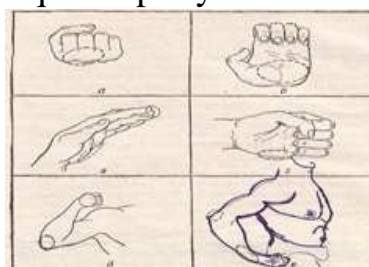
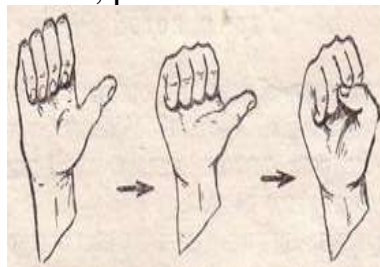
bittalik zarbalarni tezlikka va aniqlikka joyida so'ngra harakatda bajarish;

ikki qo'l bilan bir joyga zarbalar seriyasini amalga oshirish;

qo'l bilan zarbalar berish va himoya texnikasini takomillashtirish uchun har xil vaziyatlarda bajarib ko'rish (kutilmagan holatda, har xil ovozli belgilar orqali);

O'rganishning oxirida mustaqil shug'ullanish uchun vaqt beriladi.

Qo'l bilan zarba berish usullari xilma-xil. Mushtga tugilgan panjalarning asosi bilan yondan, pastdan urish usullaridan ayniqsa ko'p foydalaniladi.



**Qurolsiz jangga shaylikda** chap tomonlama jangovar holat qabul qilinadi, 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.

### 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.



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



### **Yon tomondan musht bilan zarba berish**

Yon tomondan musht bilan zarba berish o‘rta va 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 gorizontaal 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.



**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 musht asosi bilan bajariladi. Zarbaga gavdaning burilishidan hosil bo‘ladigan inertiya kuchi beriladi.





### **Oyoq bilan to‘g‘ridan qorin qismga zarba berish**

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



### **Oyoq bilan 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 qirrasi bilan yoki qovurg‘a ostiga (qoringa) va bosh tomonga zarba beriladi.



### **Tizza bilan yuz va qorin qismga zarba berish**

Raqib yaqin masofaga kelganda sochidan yoki kiyimidan tortib yuziga va qorniga zarba beriladi.



## **2-o‘quv savoli. Qo‘l va oyoq zarbalaridan himoyalanishlar (30 daqiqa).**

**Raqib qo‘li bilan zarba berganda himoyalanish, qarshi zarba berish va oyog‘iga og‘riq 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. Raqib oyog‘idan ushlab olib, orqaga chalib yiqitish usuli amalga oshiriladi.







### **Raqib qo‘l bilan to‘g‘ridan zarba berganda himoyalaniish 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 himoyalanish va og‘riq berish**

Raqib o‘ng oyog‘i bilan to‘g‘ridan qoringa zarba berganda, berilgan zarbaga qarshi chap oyoq bilan yonga qadam tashlab, o‘ng qo‘l bilan pastga tashqaridan ichkariga yo‘naltirib (blok) qo‘yiladi va tepilgan oyoq ushlanadi. Chap qo‘l bilan raqibni o‘ng qo‘li ushlanadi. Raqibni chap oyoq bilan chap oyog‘i chalinadi hamda yerga yiqitiladi. Raqibning o‘ng oyog‘i uchidan ushlab burgan holda uni qoringa yotgan holga keltirib, ushlangan oyog‘iga o‘tirgan holda og‘rituvchi usul beriladi.



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

Raqib o‘ng oyog‘i bilan yondan 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 qarshi zarba berib, raqibni yoqasining tepa qismini ushlab, yaqin turgan oyoq bilan chalinadi. Raqibning o‘ng oyog‘i uchidan ushlab burgan holda uni qoringa yotgan holga keltirib, ushlangan oyog‘iga o‘tirgan holda og‘rituvchi usul beriladi.





### **3-o'quv savoli: Chaqqonlikni rivojlantirish (5 daqiqa).**

- Arg'imchoqda sakrash mashqi (1 daqiqa davomida) 3 qaytarma bajariladi. Qaytarmalar oraliq dam olish vaqti 30-40 soniya.

### **Yakuniy qism (10 daqiqa):**

#### **Tinglovchilarni baholash.**

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

#### **Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:**

1. Qo'l va oyoq zarbalarini takrorlab bajarish.
2. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish.

**7-Mavzu: «Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari»  
AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

**REJA:**

1. Raqib qo‘llar bilan bo‘yindan ushlab olganda qutilish, qo‘lga olish va og‘riq berish usuli.
2. Raqib tomonidan qo‘llarni ushlab olganda qutilish, qo‘lga olish va og‘riq berish usuli
3. Raqib bir qo‘l bilan yoqadan ushlab olganda qutilish usuli.
4. Oldi tarafdin qo‘llar bilan birga, tananing o‘zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usulli.

**Mashg‘ulotning tayyorlov qismi (20 daqiqa).**

**Yurish va yugurish**

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

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

**Umumrivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar joyida juftliklarda bajariladi.

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



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

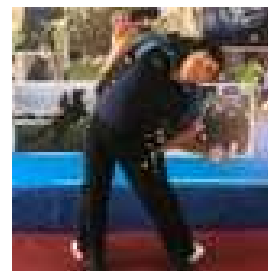




**3-mashq.** D.h - oyoqlar yelka kengligida, bir biriga orqa o'girib jipslashib turish, tirsaklar tagidan ushlagan holda. Birinchi raqamli tinglovchi sherigini yuqoriga belida ko'targan holda old tomonga egilishni amalga oshiradi, bu vaqtda sherigi erkin holatda orqaga kerishishni amalga oshiradi, so'ng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



**4-mashq.** D.h.- oyoqlar yelka kengligida, bir biriga orqa o'girib jipslashib turgan holda, tirsaklar tagidan ushlab turish. Bir biriga o'zaro yordam bergan holda, ketma-ketlikda chap va o'ng tomonga egilishlar. (8-12 marotaba)



**5-mashq.** D.h. – oyoqlar birlashtirilgan, (yoki yelka kengligida), tinglovchilar bir biriga yuzlangan va oyoqlar uchi bilan jipslashgan holda turadilar. Qo'llar bilan ushlab butun gavda bilan ortga tisarilib, bir birini ushlagan va muvozanatni saqlagan holda birgalikda o'tirib turish. (8-12 marotaba)



**6-mashq.** D.h. – oyoqlar birlashtirilgan, bir biriga orqa o'girib jipslashib turgan holda, qo'llar belda. Oyoq uchida o'tirib turishlar, (bunda tizzalar yelka kengligida, tinglovchilar bir biriga beli bilan tiralgan va muvozanatni saqlagan holda) bajaradi; Shu mashqning o'zi faqat tirsaklar bilan ushlagan holda bajarish. (8-12 marotaba)



**Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar.** Mushaklar faoliyati cho'zilish hamda qisqarish bilan bog'liq 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 mashg'ulot vaqtida asosiy o'rganilayotgan mashqlar oralig'ida, agar zo'riqish orqali mushak sezgisiga salbiy ta'sir etmasa bajarish mumkin.

## Maxsus tayyorgarlik mashqlari:

Koordinatsion zinapoyada amalga oshiriladi.

### 1-mashq.

Old tomonga yuzlanib har bir katakka bir qadam tashlab harakatlanish. Bunda mashq oyoqlar uchida bajariladi, imkon qadar kataklarning sariq qismini bosmaslik lozim.



### 2-mashq.

Old tomonga yuzlanib har bir katakka ikki qadam tashlab harakatlanish. Bunda mashq oyoqlar uchida bajariladi, imkon qadar kataklarning sariq qismini bosmaslik lozim.



### 3-mashq.

Yon tomon bilan harakatlanib, har bir katakka ikki qadam tashlab harakatlanish. Bunda mashq oyoqlar uchida bajariladi, imkon qadar kataklarning sariq qismini bosmaslik lozim. Mashq o'ng va chap tomonlar bilan alohida alohida bajariladi.



### 5-mashq.

Ushbu mashq zinapoyaning yon tomonidan bajariladi. Kataklarga o'ng va chap oyoq bilan ketma-ketlikda oldinga va orqaga qadamlar tashlab harakat amalga oshiriladi. Mashq zinapoyaning ikki yon tomonidan bajarilish maqsadga muvofiq bo'ladi.



### 6-mashq.

Ushbu mashq ikki oyoqda baravariga katakning ichiga sakrab, so'ng sakrab ikki oyoqni kerib kataklarning tashqarisiga tushish orqali bajariladi.



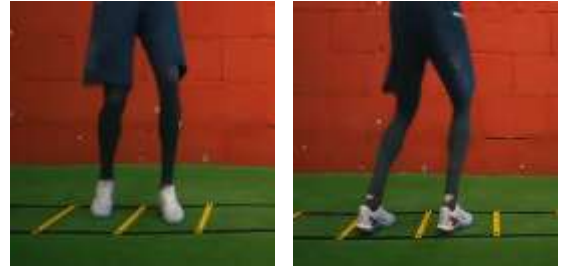
### 7-mashq.

Ushbu mashq ikki oyoqda baravariga katakning ichiga sakrab, so'ng sakrab ikki oyoqni kerib kataklarning tashqarisiga tushish va tushgandan so'ng yarim o'tirib turishni amalga oshirish orqali bajariladi.



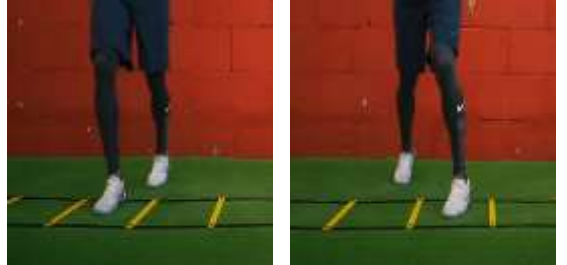
### **8-mashq.**

Ushbu mashq ikki oyoqda baravariga ikki katakning ichiga sakrab, so'ng sakrab, sakragan vaqtda 180 darajaga burilib ikki oyoqda baravariga ikki katakning ichiga qo'nish orqali bajariladi.



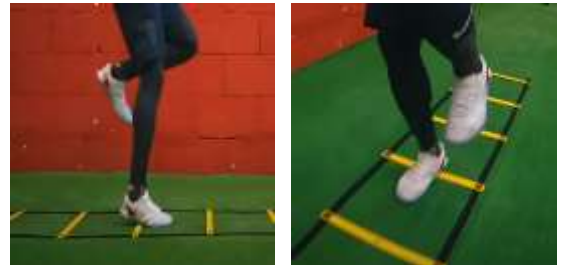
### **9-mashq.**

Ushbu mashq zinapoyaning yon tomonidan bajariladi. ikki oyoqda ketma ketlikda sakrab o'ng oyoq bilan katakning ichki qismiga chap oyoq bilan tashqi qismiga qo'nish orqali, so'ng chap oyoq bilan katakning ichki qismiga, o'ng oyoq bilan esa tashqi qismiga qo'nish orqali bajariladi.



### **10-mashq.**

Har bir katakka bir oyoqda sakrash. Bunda katakning sariq qismini bosmasdan bajarish talab etiladi. Mashq ikki oyoqda alohida bajarilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.



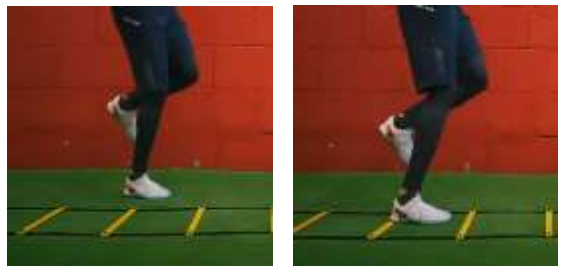
### **11-mashq.**

Har bir katakka bir oyoqda yon tomon bilan turgan holda sakrash. Bunda katakning sariq qismini bosmasdan bajarish talab etiladi. Mashq ikki oyoqda alohida bajarilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.



### **12-mashq.**

Mashq bir oyoqda sakrab bajariladi. Bunda birinchi sakrashda katakning ichiga, ikkinchi sakrashda katakning tashqi tomoniga qo'nish orqali amalga oshiriladi. Bunda katakning yon tomon qismini bosmasdan bajarish talab etiladi. Mashq ikki oyoqda alohida bajarilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.





### **1-o'quv savoli. Raqib qo'llar bilan bo'yindan ushlab olganda qutulish, qo'lga olish va og'riq berish usuli. (10 daqiqa)**

Raqib yoqadan yoki bo'yindan ushlab olgan vaqtda, birinchi navbatda iyak pastga tushirilib, bo'yin qismini yashirishga harakat qiladi. O'ng qo'l bilan raqib qo'llari ustidan o'tkazib, o'ng qo'lining kichik barmog'iga og'riq berib, chap qo'li bilan pastdan itarib, o'zining o'ng tomoniga qarab qayiradi (bu vaqtda oyoq bilan chalg'ituvchi zarba berish ham mumkin), so'ng chap tirsagi bilan yelkasiga bosgan holda, o'ng qo'li bilan raqibning kaftiga og'rituvchi usulni qo'llaydi. Raqibga "qo'lingni boshingga qo'y!" buyrug'i beriladi. Buyruq bajarilgandan so'ng, qo'lga olish usuli amalga oshiriladi.



### **2-o'quv savoli. Raqib tomonidan qo'llarni ushlab olganda qutulish, qo'lga olish va og'riq berish usuli (15 daqiqa)**

Shartli huquqbuzar tomonidan xodimning ikki qo'lini ushlab olganda, birinchi navbatda o'ng qo'l o'zining chap yelkasi tomon tortiladi, so'ng huquqbuzarning o'ng qo'li ustiga maxkam bosilgan holda o'ziga qarata tortiladi va oyoq bilan raqibning eng yaqin yoki zaif bo'lgan tana qismiga zarba beriladi, o'ng qo'l bilan raqibning chap qo'lining kaftiga og'riq berilib, chap qo'l bilan raqib tirsagini o'zidan o'ng tomonga qarata itariladi, shundan so'ng chap qo'l bilan raqibning o'ng yelkasiga bosib o'ng qo'li kaftiga og'rituvchi usul beriladi.





### **3-o'quv savoli. Raqib bir qo'l bilan yoqadan ushlab olganda qutulish usuli. (10 daqiqa)**

Raqib qo'li bilan yoqadan ushlaganda, chap qo'l bilan qo'lini ustidan ushlab, o'ziga bosib, tirsak bilan raqibning tirsak bo'g'ini ichki tomoniga tepadan pastga qarata zarba beriladi, zarba ta'sirida biroz pastga cho'kkan raqibning orqa tarafiga qadam tashlab, zarba bergan qo'lni qo'ltig'ining tagidan o'tkazib ko'krigidan o'ziga tortib og'rituvchi usulni amalga oshiradi.





**4-o'quv savoli. Oldi tarafdin qo'llar bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olish holatlaridan qutulib chiqish usullari. (15 daqiq):**

Raqib old tomondan ikki qo'li bilan qo'l ustidan quchoqlab olganda, birinchi navbatda bosh bilan raqibning boshiga zarba beriladi, o'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab tezkorlik bilan tizza bilan qorin qismiga zarba beriladi. Shundan so'ng ikkala oyog'ini yarim bukib, tos qismini raqibning o'ng sonini oldi tarafiga yo'naltiradi va tos qismi bilan sherigini ko'tarib tashlaydi. Raqibni chap qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi.







**Yakuniy qism (10 daqiqa):  
Tinglovchilarni baholash.**

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

**Mustaqil ish uchun topshiriq**

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

**8-Mavzu: «Sovuq qurol (pichoq va boshqa o‘tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalanih va qurolsizlantirish usullari»  
AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

**REJA:**

1. Pichoq bilan hujum qilganda himoyalanih usullari.
2. Huquqbuzar tomonidan beysbol bitasi bilan zarba berilganda himoyalanih usuli.

**Mashg‘ulotning tayyorlov qismi (20 daqiqa.)**

**Yurish va yugurish**

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

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

**Umumrivojlantirish mashqlari:**

Mashqlar to‘rt kolonnali safda gimnastika tayoqchasi bilan bajariladi.

**1-mashq.** D.h - Oyoqlar elka kengligida, tayoqcha tepada gorizontall ravishda (tor ushlash) ushlagan holda. 1-sanoqqa boshni orqaga tashlamasdan va belni egmasdan to‘g‘ri qo‘llarni orqaga tortish; 2-sanoqqa dastlabki holat. Nafas olish mustaqil ravishda amalga oshiriladi. (10-12 marotaba bajariladi.)



**2-mashq.** D.h - Oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha tepada gorizontall ravishda (keng ushlash) ushlagan holda. 1-sanoqqa boshni orqaga tashlamasdan, orqaga egilib, to‘g‘ri qo‘llarni orqaga tortish, 2-sanoqqa dastlabki holat. Nafas olish mustaqil ravishda amalga oshiriladi. (10-12 marotaba bajariladi.)



**3-mashq.** D.h - Oyoqlar jipslashtirilgan holda, tayoqcha kuraklarda, uchlaridan ushlagan holatda. 1-sanoqqa qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, bir oyoqda orqaga qadam tashlab oyoq uchiga turib, orqaga egilish. 2-sanoqqa dastlabki holat. Har bir oyoqda 5-6 marotaba bajariladi.





**4-mashq.** D.h - Oyoqlar jipslashtirilgan, tayoqcha gorizontaal ravishda ko'krak oldida, keng uchlagan holatda. 1-sanoqqa oyoq tizzada bukilgan holda yuqoriga ko'tarilib, qo'llarni bukmasdan tayoqchani tizzaning atrofiga tushirish, 2-sanoqqa dastlabki holat. *Mashq har bir oyoqqa 5-6 marotaba bajariladi.*



**5-mashq.** D.h-Oyoqlar elkalar kengligida, tayoqcha vertikal ushlangan holatda tana oldida. Bir qo'l tayoqchani yuqori uchida, ikkinchisi pastki uchida, qo'llar tirsaklarda bir oz egilgan. 1-sanoqqa oyoqlarni harakatlantirmasdan gavdani pastki qo'l tomonga buriladi, 2-sanoqqa dastlabki holat. *Mashq qo'llarni o'zgartirgan holda 5-6 marotabadan bajariladi.*



**6-mashq.** D.h-Oyoqlar elkalar kengligida, tayoqcha tana oldida vertikal ravishda bir qo'l bilan yuqori uchidan, ikkinchisi bilan pastki uchidan ushlangan, qo'llar tirsaklarda bir oz egilgan. 1-sanoqqa qo'llar yuqoriga ko'tarilib, tayoqchani pastki qismidan ushlagan qo'l tomonga chamasi 45 darajaga burilib, bosh orqasiga cho'ziladi, 2-sanoqqa dastlabki holat. *Qo'llar holatini almashtirgan holda mashq 5-6 marotaba bajariladi.*



**7-mashq.** D.h-Oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha ko'krak oldida gorizontaal ravishda uchlaridan keng ushlagan holatda. 1-sanoqqa oyoqlarni qimirlatmasdan hamda tirsaklarni bukmasdan gavdani o'ng tomonga buriladi. 2-sanoqqa dastlabki holat. 3-sanoqqa chap tomonga. 4-dastlabki holat. *Mashq 10-12 marotaba bajariladi.*



**8-mashq.** D.h-Oyoqlar elkalar kengligida, tayoqchani uchlaridan keng ushlagan holda gavdani old tomonining pastki qismida gorizontaal ravishda. 1-sanoqqa tayoqni yuqoriga ko'tarib, oyoq uchiga turib, yuqoriga qarab nafas olinadi. 2-dastlabki holat. *Mashq 8-12 marotaba bajariladi.*



**9-mashq.** Oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha kuraklarda, qo'llar bilan uchlaridan ushlangan holatda. 1-sanoqqa gavda old tomonga chamasi  $45^{\circ}$  egiladi, iyak yuqoriga ko'tariladi. 2-sanoqqa D.h. 3-sanoqqa gavda maksimal ravishda orqaga yegiladi. 4- sanoqqa D.h. *Mashq 8-12 marotaba bajariladi.*



**10-mashq.** Oyoqlar jipslashtirilgan, tayoqcha kuraklarda, qo'llar bilan uchlaridan ushlangan holatda. 1-sanoqqa o'ng oyoqda old tomonga katta qadam tashlanadi, (chap oyoqning tizzasi pastga yo'naltirilgan, gavda egilmaydi, bel tekki). 2-sanoqqa D.h., *Mashq har bir oyoqqa 5-6 marotaba bajariladi.*



**11-mashq.** D.h-Oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha yuqorida gorizontal ravishda uchlaridan keng ushlagan holatda. 1,2,3-sanoqqa oyoqlarni tizza bo'g'imida bukmasdan old tomonga amortizatsion egilishlar amalga oshiriladi. Bunda tayoqchani maksimal ravishda oyoqlarning uchiga tekkizishga harakat qilish lozim. 4-sanoqqa dastlabki holat. *Mashq 8-12 marotaba bajariladi.*



**12-mashq.** D.h-Oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha yuqorida gorizontal ravishda uchlaridan keng ushlagan holatda. 1-4 sanoqqa qo'llarni tirsak bo'g'inida bukmasdan gavdani o'ng tomonga aylantirish, 1-4 sanoqqa chap tomonga aylantirish amalga oshiriladi.



## **Maxsus tayyorgarlik mashqlari:**

- 1-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda old tomonga yuzlanib o'tirib yurish.
- 2-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda orqa o'girib o'tirib yurish.
- 3-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda o'ng yon tomon bilan o'tirib yurish.
- 4-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda chap yon tomon bilan o'tirib yurish.
- 5-mashq.** Old tomonga yuzlanib o'tirib yurish.
- 6-mashq.** O'ng tomon bilan o'tirib yurish.
- 7-mashq.** Chap tomon bilan o'tirib yurish.
- 8-mashq.** Old tomonga yuzlanib o'tirib sakrab yurish.
- 9-mashq.** O'ng tomon bilan o'tirib sakrab yurish.
- 10-mashq.** Chap tomon bilan o'tirib sakrab yurish.
- 11-mashq.** Old tomonga yuzlanib o'tirib sakrab yurish 360° aylangan holda.
- 12-mashq.** Yerga yotgan holda faqat qo'llar bilan harakatlanib o'rnatilgan yurish.
- 13-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo'llarda yurish.
- 14-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo'llarda sakrab yurish.

## **Mashg'ulotning asosiy qisimi.**

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

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

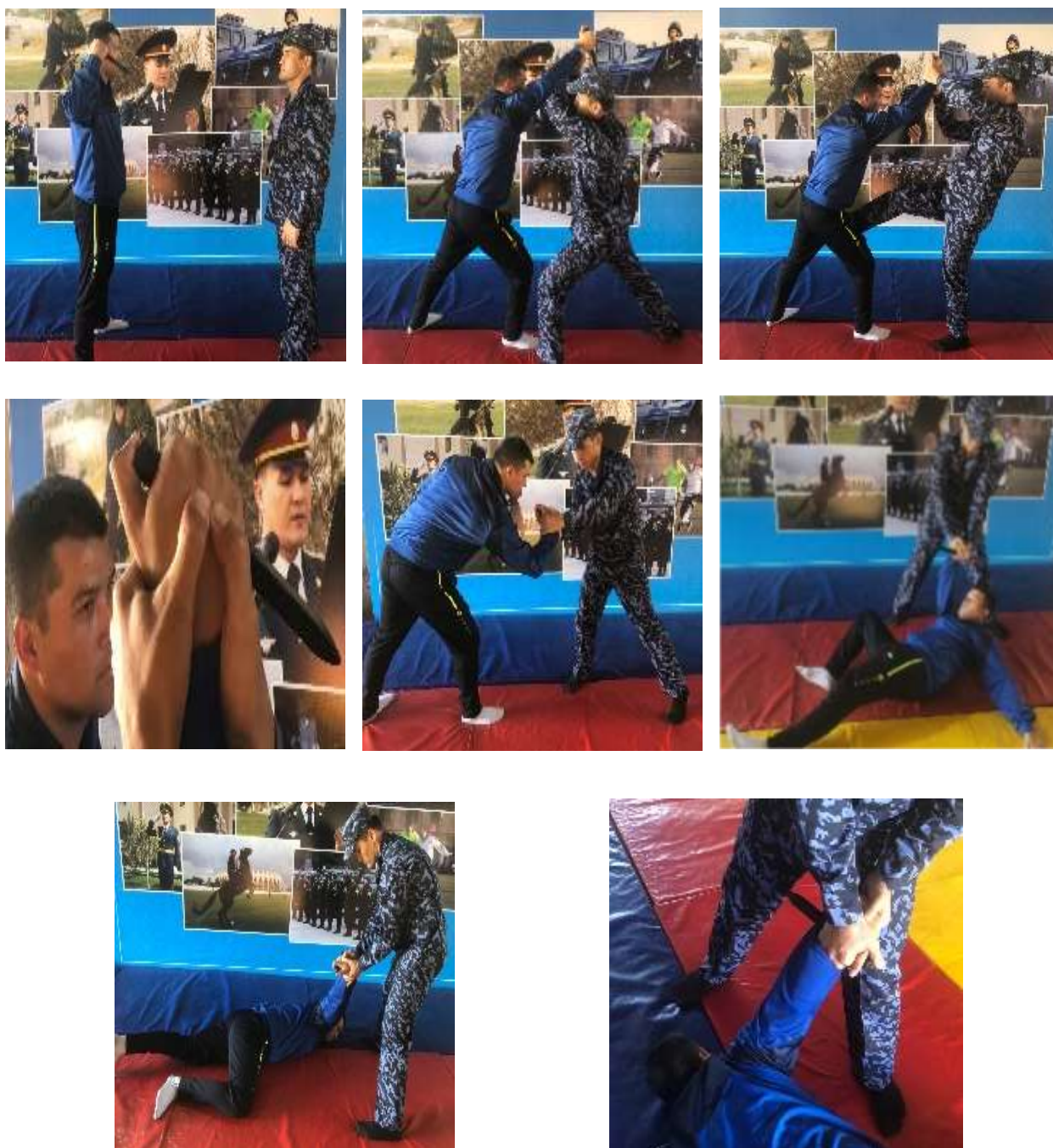
Ta'lim jarayonida o'qituvchi tinglovchilarning o'quv materialini ongli ravishda o'zlashtirish, mashg'ulotlarda faol va maqsadli ishtirok etishlariga erishishi kerak. Buning uchun o'rganilayotgan mashqlarning mohiyatini, organizmga ta'sirini hamda jismoniy tayyorgarlikning xodimlar kasb mahoratini oshirishdagi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



## 1-o'quv savoli: Pichoq bilan hujum qilganda himoyalaniş usullari (30 daqiqa).

### 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 himoyalanişadi. O'ng qo'l bilan pichoq ushlab turgan qo'lni bilak qismi, ya'ni pichoqqa yaqin qismi ushlanadi. Bilagidan shunday ushlash 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'lga orasiga olinadi, qo'l bilak qismiga og'riq beriladi va raqibdan pichoq olib qo'yiladi.





### **Pichoq bilan pastdan hujum qilganda himoyalash usuli.**

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 himoyalashiladi. 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'lga orasiga olinadi, qo'l bilak qismiga og'riq berilib yerga yotqiziladi. Raqibdan pichoq olib qo'yiladi.



### **2-o'quv savoli: Huquqbuzar tomonidan beysbol bitasi bilan tepadan zarba berilganda himoyalash usuli (20 daqiqa).**

Huquqbuzar tomonidan sport bitasi bilan tepadan zarba berilganda, chap qo'l bilan beysbol bitasiga to'sin (blok) qo'yiladi, shuningdek boshni shu to'sin orqali yashiriladi, raqibga yaqinlashgach o'ng qo'l mushti bilan yuz qismiga zarba berilib, orqaga chalib yiqitish usuli qo'llaniladi.



**Yakuniy qism (10 daqiqa ):  
Tinglovchilarni baholash.**

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

**Mustaqil ish uchun topshiriq**

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

**9-Mavzu: «O‘q otar qurol (uzun yoki kalta stvulli) bilan hujum qilganda himoyalanih va qurolsizlantirish usullari»  
AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

1. Pistolet bilan old tarafdin xavf solganda himoyalanih va qurolsizlantirish usuli.
2. Pistolet bilan orqa tarafdin xavf solganda himoyalanih va qurolsizlantirish usullari.
3. Qo‘lga olingan jinoyatchini tintuv qilish usullari.

**Mashg‘ulotning tayyorlov qismi (20 daqiqa).  
Yurish va yugurish**

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

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar:**

Mashqlar medbol to‘pi bilan amalga oshiriladi:

**1-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligida, to‘p qo‘llarda pastga tushirilgan. 1-sanoqqa to‘p qo‘llarda bukilmasdan tepaga ko‘tariladi. 2-sanoqqa d.h.



**2-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligida, to‘p qo‘llarda ko‘krak sohasiga ko‘tarilgan. 1-sanoqqa oyoqlar qimirlamasdan, to‘p qo‘llarda bukilmasdan o‘ng tomonga buriladi, 2-sanoqqa d.h., 3-shuning o‘zi chap tomonga, 4-sanoqqa d.h.





**3-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligida, to'p qo'llarda pastga tushirilgan. 1-4 sanoqqa to'pni 45 darajagacha yuqoriga ko'tarib gavda atrofida o'ng tomonga aylantiriladi, 1-4 sanoqqa chap tomonga.



**4-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligida, to'p qo'llarda yuz atrofiga ko'tarilgan. 1 sanoqqa to'p qo'llar tekis bo'lgunga qadar yuqoriga ko'tariladi, 2 sanoqqa d.h., mashq 8-12 marotaba bajariladi.



**5-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligida, to'p qo'llarda yuz atrofiga ko'tarilgan. 10 marotaba o'tirib turiladi. Bunda qo'llar qimirlamaydi, tovonlar ko'tarilmaydi.



**6-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligida, to'p qo'llarda yuz atrofiga ko'tarilgan. 1-sanoqqa o'tiriladi, 2-sanoqqa turiladi, 3-sanoqqa to'p yuqoriga ko'tariladi (qo'llar tekis), 4-sanoqqa d.h.



**7-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligida, to'p o'ng qo'lda tepaga ko'tarilgan. 1-sanoqqa o'tiriladi, 2-sanoqqa d.h. Mashq har bir qo'lda 10 marotabadan bajariladi.



**8-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligidan kengroq holatda, to'p qo'llarda yuz atrofiga ko'tarilgan. 1-sanoqqa o'ng oyoqqa yon tomonga o'tiriladi, 2-sanoqqa d.h., 3-sanoqqa chap oyoqqa yon tomonga o'tiriladi, 4-sanoqqa d.h.



**9-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligidan kengroq holatda, to'p qo'llarda yuz atrofiga ko'tarilgan. 1-sanoqqa o'ng oyoqda old tomonga qadam tashlab o'tiriladi, 2-sanoqqa d.h., 3-sanoqqa chap oyoqda old tomonga qadam tashlab o'tiriladi, 4-sanoqqa d.h.



**10-mashq.** D.h-oyoqlar yelka kengligidan kengroq holatda, to'p qo'llarda tepaga ko'tarilgan. 1-sanoqqa o'ng oyoqda old tomonga qadam tashlab o'tiriladi, 2-sanoqqa d.h., 3-sanoqqa chap oyoqda old tomonga qadam tashlab o'tiriladi, 4-sanoqqa d.h.



### **Maxsus tayyorgarlik mashqlari:**

Ushbu mashqlar "oqim" metodida bajariladi.

- 1-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda old tomonga yuzlanib o'tirib yurish.
- 2-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda orqa o'girib o'tirib yurish.
- 3-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda o'ng yon tomon bilan o'tirib yurish.
- 4-mashq.** Qo'llar bilan yerga tayangan holda chap yon tomon bilan o'tirib yurish.
- 5-mashq.** Old tomonga yuzlanib o'tirib yurish.
- 6-mashq.** O'ng tomon bilan o'tirib yurish.
- 7-mashq.** Chap tomon bilan o'tirib yurish.
- 8-mashq.** Old tomonga yuzlanib o'tirib sakrab yurish.
- 9-mashq.** O'ng tomon bilan o'tirib sakrab yurish.
- 10-mashq.** Chap tomon bilan o'tirib sakrab yurish.
- 11-mashq.** Old tomonga yuzlanib o'tirib sakrab yurish 360° aylangan holda.
- 12-mashq.** Yerga yotgan holda faqat qo'llar bilan harakatlanib o'rmlab yurish.
- 13-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo'llarda yurish.
- 14-mashq.** Sherigiga oyoqlarni uzatgan holda, qo'llarda sakrab yurish.



### **Mashg‘ulotning asosiy qismi**

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

#### **1-o‘quv savoli: Pistolet bilan old tarafdin xavf solganda himoyalinish va qurolsizlantirish usuli (15 daqiqa).**

Raqib pistolet bilan yuz qismiga o‘qtalib, “qo‘lingni ko‘tar” buyrug‘ini berganda, ikki qo‘l pistolet atrofida ko‘tariladi, chap oyoq bilan bir qadam yonga qo‘yiladi, chap qo‘l bilan pistolet ushlab turgan qo‘lining bilak qismidan ushlab, pistolet 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‘liga og‘riq beriladi. Raqibni yerqa yiqitib, qo‘lga og‘riq berish usulini qo‘llab pistolet olib qo‘yiladi.





**2-o'quv savoli: Pistolet bilan orqa tarafdin xavf solganda himoyalanish va qurolsizlantirish usuli (20 daqiqa).**

**1-holat. Fuqarolar garovga olinib xodimning chap tomonida joylashgan yoki xavf solingan vaqtda fuqarolar chap tomonda gavjum bo'lsa.**

Raqib orqadan pistolet bilan kurakka tirab, "qo'lingni ko'tar" buyrug'ini berganda, chap yelka orqali ortga aylaniladi. Chap qo'l bilan raqibni pistolet ushlab turgan qo'li ushlanadi va o'ng qo'l bilan yuz yoki ko'krak qismiga zarba berilib, yelkasidan ushlab, o'ng oyoq bilan orqaga chalish usuli amalga oshiriladi. Raqib yerga yiqiladi. Chap qo'l bilan pistolet ushlab turgan qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan yuziga zarba beriladi. Pistolet olib qo'yiladi.



**2-holat. Fuqarolar garovga olinib xodimning o'ng tomonida joylashgan yoki xavf solingan vaqtda fuqarolar o'ng tomonda gavjum bo'lsa.**

Raqib orqadan pistolet bilan kurakka tirab, "qo'lingni ko'tar" buyrug'ini berganda, o'ng yelka orqali ortga aylaniladi. O'ng qo'l bilan raqibni pistolet ushlab turgan qo'li ushlanadi va chap qo'l bilan yelkasidan ushlab va pastga egib, tashqariga qayirish usuli bilan pistolet ushlab turgan qo'lga og'rituvchi usul bajariladi va o'ng qo'l bilan qo'lning pastgi bilak qismiga og'rituvchi usulini qo'llab, pistolet olib qo'yiladi.



**3-o‘quv savoli: Qo‘lga olingan jinoyatchini tintuv qilish usullari. (20 daqiqa).**

**1-holat.** Devorga tiragan holda tintuvni amalga oshirish. Shartli jinoyatchini qo‘llari (qo‘llar yelka kengligidan kengroq holatida) bilan devorga tirab, oyoqlarini yelkadan kengroq holatiga keltirib, chap oyoqni jinoyatchi oyog‘ining boldir qismiga bosgan holda, yoqadan boshlab pastga qarab tintuv o‘tkaziladi.



**2-holat.** Yerga tayantirgan holda tintuvni amalga oshirish. Shartli jinoyatchini qo‘llari (qo‘llar jipslashtirilgan holatda) bilan yerga tayantirgan, oyoqlarini yelkadan kengroq holatiga keltirib, qo‘llari bilan jinoyatchi qo‘llarini kaflarini bosgan holda, yoqadan boshlab pastga qarab tintuv o‘tkaziladi. Beldan pastki qismini tintuv qilish uchun jinoyatchining holatini o‘zgartirmasdan orqa tarafidan amalga oshiriladi.





**3-holat.** Yerga old tomoni bilan yotqizgan holda tintuvni amalga oshirish. Shartli jinoyatchini qo'llari yon tomonga yoygan, oyoqlarini yelka kengligida holatiga keltirib, chap oyoqning tizzasi bilan qo'lini bosib, yoqadan boshlab pastga qarab tintuv o'tkaziladi. Jinoyatchining old tomonini tintuv qilish uchun jinoyatchini belga yotgan holatga o'tkazib (qo'llar tepada juftlashtirilgan, oyoqlar tizzada bukilgan holatda), juftlashtirilgan qo'llarining kaftlarini oyoq bilan bosib tintuv amalga oshiriladi.



### **Yakuniy qism (10 daqiqa):**

#### **Tinglovchilarni baholash.**

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

#### **Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:**

1. Pistolet bilan hujum qilganda himoyalanish va qurolsizlantirish usullarini takrorlash.
2. Qo'lga olingan jinoyatchini tintuv o'tkazish holatlarini takrorlash.



## GLOSSARIY

**Egiluvchanlik** - katta amplitudali bo'g'inlarda harakatlar qilish qobiliyati, ya'ni artikulyar harakatchanlik;

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

**Koordinatsion harakat** – (lot. coordinatio - “o'zaro tartibga solish“) – belgilangan vazifani muvaffaqiyatli bajarishga qaratilgan tana mushaklari faoliyatini muvofiqlashtirish jarayonlari. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida harakatlarni muvofiqlashtirishning o'zgarishi, shu jumladan harakatlanuvchi organlarning inertial xususiyatlarini o'zlashtirish sodir bo'ladi;

**Krossfit** – bu yuqori intensiv ravishda bajariladigan jismoniy harakatlar tizimi bo'lib, u og'ir atletika, gimnastika, aerobika, tosh ko'tarish va turli sport majmualarini o'z ichiga oladi. Krossfit – musobaqaviy sport turi bo'lib, uning turnirlari butun jahonda o'tkaziladi. (“Cross” - kesishish, jadallashtirish yoki qovushtirish degan ma'noni, “Fit” - esa fitnes ma'nosini beradi. Qisqacha qilib aytganda qovushtirilgan fitnes ma'nosi kelib chiqadi);

**Kuch** – bu odamning tashqi qarshilikni yengish yoki mushaqlarning harakatlari (kuchlanishlari) tufayli unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir;

**Mokisimon yugurish** – bu ma'lum bir tezlikda bir yo'nalishda va teskari yo'nalishda masofani bosib o'tish. Qoida tariqasida, bunday masofaning uzunligi 100 metrdan oshmaydi;

**O'rta masofa** – bu 600, 800, 1000, 1500, 2000 va 3000 metr masofalari;

**Past start** – harakat boshlanishidan oldin sportchining strategik pozitsiyasini egallashi, bunda yuguruvchining tanasi yarim o'tirgan ravishda boshlang'ich chizig'iga qo'llari bilan yerga tayangan holda joylashgan bo'ladi;

**Qisqa masofalar** – bu 60, 100, 200 va 400 metr masofalari;

**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;

**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);

**Uzoq masofa** – bu 5000, 10000, 20000, 25000 va 30000 metr masofalari;

**Yuqori start** – harakat boshlanishidan oldin sportchining strategik pozitsiyasini egallashi, bunda yuguruvchining tanasi vertikal ravishda boshlang'ich chizig'idan biroz egilgan holda joylashgan bo'ladi;

**Chidamlilik** – insonning uzoq vaqt davomida har qanday mashaqqatli ishlarni bajarish qobiliyatidir;

## MAVZULAR YUZASIDAN AMALIY SAVOLLAR

1. Oldinga chalib yiqitish usuli.
2. Orqaga chalib yiqitish usuli.
3. Raqib oyog'idan ushlab olib. Orqaga chalib yiqitish usuli.
4. Musht bilan beriladigan zarbalar.
5. Oyoq bilan beriladigan zarbalar.
6. Qo'l bilan to'g'ridan bosh qismiga beriladigan zarba.
7. Qo'l bilan to'g'ridan bosh qismiga beriladigan zarbadan himoyalaniş usuli.
8. Qo'l bilan to'g'ridan tana qismiga beriladigan zarba.
9. Qo'l bilan to'g'ridan tana qismiga beriladigan zarbadan himoyalaniş usuli.
10. Oyoq bilan to'g'ridan qorin qismiga beriladigan zarba.
11. Oyoq bilan to'g'ridan qorin qismiga beriladigan zarbadan himoyalaniş usuli.
12. Oyoq bilan yondan tana qismiga beriladigan zarba.
13. Oyoq bilan yondan tana qismiga beriladigan zarbadan himoyalaniş usuli.
14. Raqib qo'llari bilan bo'yindan ushlab olganda qutulish, qo'lga olish va og'riq berish usuli.
15. Raqib tomonidan qo'llarni ushlab olganda qutulish, qo'lga olish va og'riq berish usuli.
16. Raqib bir qo'l bilan yoqadan ushlab olganda qutulish usuli.
17. Oldi tarafdin qo'llari bilan birga, tananing o'zini quchoqlab olganda chiqib ketish usuli.
18. Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalaniş usuli.
19. Pichoq bilan pastdan hujum qilganda himoyalaniş usuli.
20. Raqib tomonidan beysbol bitasi bilan tepadan zarba berilganda himoyalaniş usuli.
21. Pistolet bilan oldi tarafdin xavf solinganda himoyalaniş va qo'lga olish usuli.
22. Pistolet bilan orqa taraflardan xavf solinganda himoyalaniş va qo'lga olish usuli.
23. Qo'lga olingan jinoyatchini tintuv qilish usuli.

## ADABIYOTLAR

O‘zbekiston Respublikasining “Ichki ishlar organlari to‘g‘risida”gi O‘RQ- 407-son qonuni. Toshkent 2016.

O‘zbekiston Respublikasining “Qurol to‘g‘risida”gi O‘RQ-550-son qonuni Toshkent 2019.

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

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2021-yil 15-apreldagi “Ichki ishlar organlari uchun professional kadrlarni tayyorlashning sifat jihatidan yangi tizimini joriy etish bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-5076-son qarori.

O‘zbekiston Respublikasi IIVning 2022-yil 22-sentabrdagi “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish to‘g‘risida”gi 383-son buyrug‘i.

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‘rayev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun qo‘l jangi va jangovar sambo usullari. Toshkent 2021.

Sh.A.Albekov, I.N.Bo‘tayev. Sambo kurashi usullari. Toshkent 2022.

M.A.Turayev, F.F.Jumayev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun jangovar sambo usullari. Toshkent 2017. 31-b.

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

A.S.Qurbonov, A.Yu.Dirov. Legkaya atletika. Toshkent 2018.

A.A.Atashayxov, O.K.Hudayberganov Jismoniy tayyorgarlik. Toshkent 2013.

A.Sh.Usmanov “O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi ta‘lim muassasalari kursantlari va tinglovchilarining jismoniy sifatlarini siklik sport turlari orqali rivojlantirish” o‘quv qo‘llanma Toshkent 2023.



## ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI

Internet tizimi uchun quyidagi saytlardan foydalanish tavsiya etiladi.

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

[www.bilim.uz](http://www.bilim.uz)

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

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

[www.Sports.uz](http://www.Sports.uz)

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

[www.yandex.uz](http://www.yandex.uz)

**ALBEKOV SHOKIR ADILBEKOVICH**

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

**O‘QUV – USLUBIY MAJMUA**

Muharrir: N.Z.Tasimov

---

Bosishga ruxsat etildi \_\_.\_\_.2023й. Nashriyot hisob tabog‘i \_\_\_\_.  
Buyurtma №\_\_\_\_. Adadi \_\_\_\_ nusxa.

---

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