

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ
МАЛАКА ОШИРИШ ИНСТИТУТИ**



ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИ

**ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИГА НАВБАТДАГИ
“ПОДПОЛКОВНИК” МАХСУС УНВONI БЕРИШ УЧУН МАХСУС
МАЛАКА ОШИРИШ ЎҚУВ КУРСИНИНГ “ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИК” МОДУЛИ БЎЙИЧА**

ЎҚУВ – УСЛУБИЙ МАЖМУА

ТОШКЕНТ – 2023

Мазкур ўқув-услубий мажмуа “Ички ишлар органлари ходимларига навбатдаги “Подполковник” махсус унвони бериш учун махсус малака ошириш ўқув курсининг” ўқув дастури асосида тайёрланган.

Тузувчи: Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси, майор Ф.Х.Тўраев

Такризчилар: Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли бошлиғи полковник А.Ш. Усманов

Жаҳон Иқтисодиёти ва Дипломатия Университети жисмоний маданият ва спорт фани профессор в.в.б Ш.С. Дилмуродов

Ўқув-методик мажмуа жисмоний тайёргарлик модули бўйича енгил атлетиканинг қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш, кроссфит машқлар мажмуаси, курашчиларнинг махсус тайёргарлик машқлари, кураш усуллари, кўл жанги, ушлаб ва қучоқлаб олганда қутилиш, совуқ қурол ва ўқотар қурол билан ҳужум қилганда, ҳимояланишда ҳаракат ва усуллари амалий бажаришга оид кўникма ва малакалар, ҳаракатлар техникаси ва тактикаси, жисмоний тайёргарлик бўйича амалий машғулотларини ташкиллаштириш ва ўтказиш тартибини ўз ичига олади.

Ўқув-услубий мажмуа циклининг 2023 йил “___” _____ даги “___”-сонли йиғилиш муҳокамасидан ўтказилган ва маъқулланган.

УДК-343.98.(043.5)(676.2)

ВВК75.15

©Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти 2023

Мундарижа

Кириш.....	4
Модул бўйича дарслар тақсимооти.....	8
3.1-мавзу. Қисқа масофаларга югуриш. (100 ва меккисимон 10x10 метр масофага югуриш.....	9
3.2-мавзу. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш. 1000 ва 3000 метр масофага югуриш техникаси.....	18
3.3-мавзу. Кроссфит машқлар мажмуаси.....	24
3.4-мавзу. Курашчиларнинг махсус тайёргарлик машқлари.....	29
3.5-мавзу. Тик турган ҳолатда кураш усуллари.....	37
3.6-мавзу. Жанговар ҳолатлар ва ҳаракатланишлар. Қўл ва оёқ билан бериладиган зарбалар. Қўл ва оёқ зарбаларидан ҳимояланиш усуллари.....	42
3.7-мавзу. Ушлаб ва қучоқлаб олганда қутилиш усуллари.....	53
3.8-мавзу. Совуқ қурол (пичоқ ва бошқа ўткир ускуналар) билан ҳужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари.....	58
3.9-мавзу. Ўқ отар қурол (узун ёки калта стволли) билан ҳужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари.....	65
Хулоса.....	75
Голоссарий.....	76
Мавзулар юзасидан амалий саволлар.....	76
Адабиётлар.....	77

КИРИШ

Инсоннинг соғлом ва баркамол вояга етишида спортнинг аҳамияти беқиёс. Зеро, ҳар томонлама етук инсонгина юрт тинчлиги ва осойишталиги, жамият фаровонлиги ва равнақиға муносиб ҳисса қўша олади. Бинобарин, мамлакатнинг эртанги куни ҳам ўсиб келаётган соғлом ва баркамол авлодга, уларнинг ақлий ва жисмоний салоҳиятига чамбарчас боғлиқ.

Маълумки, Ички ишлар органлари ходимларининг профессионал касб фаолиятини спорт, айниқса, жанговор ва жисмоний тайёргарликсиз тасаввур этиб бўлмайди. Соҳа ходимларининг нафақат маънавий-маърифий билимлари, балки жанговор шайликларини ва жисмоний ҳолатини ҳам замон талаблари даражасида ошириб бориш жамиятда турли ҳуқуқбузарликлар ва жиноятларнинг олдини олишга, жамоат тартибини сақлашга, энг муҳими, юрт осойишталигига хизмат қилади.

Ушбу мажмуа ана шу мақсадда тайёрланиб, унда ҳуқуқ тартибот органлари ходимлари томонидан ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш ва жиноятчиликка қарши курашишда қўлланадиган қўл жанги усуллари батафсил ёритилган. Жумладан, хизмат фаолиятидаги асосий жанговор ва шахсий ҳимояланиш қоидалари, жиноятчилар ва ҳуқуқбузарларни қўлга олиш, таъқиб қилиш, қуролсизлантириш, ташқи кўздан кечиришда қўлланадиган усул ва воситалар кўргазмали тарзда ифодаланган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги “2022-2026 йилларига мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”га ПФ-60 сон Фармони ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 20 январдаги ПҚ-10 сон Қарори ижросини таъминлаш мақсадида, уларнинг фаолиятини ҳалқ манфаатлари, кадр-қиммати ҳуқуқ ва эркинликларини самарали ҳимоя қилишга хизмат қилишига йўналтирилган. Шунингдек, ҳуқуқбузарликларнинг содир этилишига сабаб бўлган шарт-шароитларни ўз вақтида аниқлаш ва бартараф этишнинг самарали тизимини яратиш юзасидан амалий машғулотимиз ходимларни кундалик хизмат фаолиятида моҳирона бошқарувни таъминлаш, мураккаб вазиятларга қисқа фурсатларда мослашиш, кескин ва фавқулодда вазиятларда тўғри қарор қабул қилишга қаратилган юқори жисмоний, жанговар, ахлоқий-маънавий ва рухий фазилатлар ҳамда хусусиятларни ўзлаштириш бўйича билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришни назарда тутди.

Бугунги кунда Ички ишлар органлари ходимлари хизмат фаолиятида фуқароларнинг Конституциявий эркинликларини ва қонуний манфаатларини

ҳимоялашда, жамоат тартибини сақлашда, жиноятчиликка қарши курашда, ўта муҳим, тоифаланган объектларни ишончли қўриғини таъминлашда, жиноятлар ва маъмурий ҳуқуқбузарликларга чек қўйишда, ҳуқуқбузарларни ички ишлар идораларига олиб боришда, жазони ижро этиш муассасаларида сақланаётганларнинг ноқонуний ҳаракатларини тўхтатишда, оммавий тадбирларни ўтказиш вақтида фуқароларнинг хавфсизлигини таъминлашда ҳамда шахсий хавфсизлигини таъминлаш мақсадида жисмоний куч ишлатиш ҳуқуқига эга бўладилар.

Ички ишлар органлари фаолиятини ҳам ҳар бир соҳа бўйича дунёдаги етакчи мутахассисларнинг илмий тадқиқотларига асосланган ҳолда, янада такомиллаштириш бугунги кундаги энг долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Халқаро майдонда авж олган миллий можаролар, терроризм, уюшган жиноятчилик, диний экстремизм каби таҳдидларга қарши курашишда ва фуқароларнинг хавфсизлигини таъминлашда Ички ишлар органлари ходимлари энг асосий таянчлардан бири ҳисобланади. Инсон ва фуқаронинг ҳуқуқлари ва эркинликларини ҳимоя қилишда Ички ишлар органлари ходимларининг тутган ўрни катта аҳамиятга эга бўлиб, улар юртимизда турли экстремистик гуруҳлар томонидан содир этилган жиноятларни бартараф этиш учун биринчилар қаторида сафарбар қилинадилар. Бу эса, ўз навбатида, Ички ишлар ораганлари ходимларига катта масъулият юклайди ва шу сабабли уларни спорт соҳасининг назарий асослари тўғрисида тасаввурга ва юқори даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлишларини тақозо этади.



Ҳар бир давлатни куч ва қудратини белгиловчи асосий омил бу жисмонан соғлом ва ҳар томонлама ривожланган авлоддир.

Ш.М.Мирзиёев

Жисмоний тайёргарлик модулининг мақсади. Тингловчиларда "Жисмоний тайёргарлик" тушунчаси ва унинг аҳамияти, ҳуқуқий асослари, жисмоний тайёргарликнинг элементлари, турлари ва вазифалари, ички ишлар органларида жисмоний тайёргарликни ташкиллаштирувчи ва олиб борувчи махсус бўлинмалар фаолияти, спорт залларнинг жиҳозланиши, ходимнинг жисмоний тайёргарлик билан шуғулланиш борасидаги вазифалари тўғрисидаги билим ва кўникмаларини шакллантириш.

Жисмоний тайёргарлик модулининг вазифалари:

- тингловчиларга ички ишлар органлари фаолиятида умумий жисмоний тайёргарликнинг ўрни ҳақидаги тушунчаларни етказиш;
- жисмоний тайёргарлик машғулотларини ўтказишга қўйиладиган талаблар бўйича зарур билимларни бериш;
- тингловчиларнинг касбий фазилатларига тарбиявий таъсир кўрсатиш.

Тингловчилар қуйидаги билимларга эга бўлиши керак:

- қисқа масофаларга ва моккисимон югуришнинг техникасини билиш;
- ўрта масофаларга югуришнинг техникасини билиш;
- узоқ масофаларга югуришнинг техникасини билиш;
- кроссфит машқлари ҳақида тушунчага эга бўлиш;
- кроссфит машқлари мажмуалари услубларини билиш;
- кроссфит мажмуаларининг ўтказилиш шакллари ва жисмоний юкламаларни назорат қилиш усулларини билиш;
- курашчиларнинг махсус тайёргарлик машқлари ҳақида тушунчага эга бўлиш;
- курашчиларнинг махсус тайёргарлик машқлари услубларини билиш;
- курашчиларнинг махсус тайёргарлик машқларини назорат қилиш усулларини билиш.

Тингловчилар қуйидаги кўникмаларга эга бўлиши зарур:

- қисқа масофаларга ва моккисимон югуришда стартдан чиқиш, тўғри йўлка бўйлаб югуриш, марра чизиғини кесиб ўтиш (ташланиш);
- ўрта масофаларга югуришда стартдан чиқиш, тўғри йўлка бўйлаб ҳамда бурилишлар (вираж)да югуриш, марра чизиғини кесиб ўтиш (ташланиш);
- узоқ масофаларга югуришда стартдан чиқиш, тўғри йўлка бўйлаб ҳамда бурилишлар (вираж)да югуриш, марра чизиғини кесиб ўтиш (ташланиш).
- кроссфит машқлари мажмуаларини турган жойда (якка тартибда, гуруҳли, мажмуавий ёки мусобақа тарзида) ва масофаларга ҳаракатланиб (якка тартибда, гуруҳли, мажмуавий ёки мусобақа тарзида) бажариш;
- кроссфит мажмуаларини тана вазни, оғир атлетика воситалари билан, снарядларда бажариш;
- жисмоний юкламаларни назорат қилиш усулларида: бажарилиши сони,

цикллар сони, вақт чекловига нисбатан бажарилиш сони фойдаланиб бажариш;

-олдинга ва орқага ўмбалоқ ошиш, елкадан юмалаш техникасини бажариш;

-чўккалаб ўтирган ҳолатда орқа ва ёнга эҳтиёткорлик билан йиқилишни бажариш.

Тингловчилар қуйидаги малакаларини эгаллаши лозим:

- қисқа масофоларга ва моккисимон югуришда белгиланган меъёр талабларини бажариш;

- ўрта масофаларга югуришда белгиланган меъёр талабларини бажариш;

- узоқ масофаларга югуришда белгиланган меъёр талабларини бажариш;

- ИИВнинг 2022 йил 22 сентябрдаги 383-сон буйруғида кўрсатиб ўтилган 1-мажмуанинг (вақт ҳисобида 10 раунд) белгиланган меъёр талабларини бажариш;

- ИИВнинг 2022 йил 22 сентябрдаги 383-сон буйруғида кўрсатиб ўтилган 2-мажмуанинг (вақт ҳисобида 3 раунд) белгиланган меъёр талабларини бажариш;

-курашчининг махсус тайёргарлик машқлари мавзуларида ўтилган барча машқлар (Орқага ўмбалоқ ошиш, олдинга ва елкадан юмалаш, акробатик машқлар, орқага ўмбалоқ ошиб эҳтиёткорлик билан йиқилиш) техникасини аниқ, тўғри ва тез кўрсатиб, бажара олиш;

-тик турган ҳолатда кураш усуллари мавзуларида ўтилган барча усуллар (Олдинга ва орқага чалиб йиқитиш техникаси. Белдан ошириб ташлаш) техникасини аниқ, тўғри ва тез кўрсатиб, бажара олиш;

-жанговар ҳолатлар ва ҳаракатланишлар. Қўл ва оёқ билан бериладиган зарбалар. Қўл ва оёқ зарбаларидан ҳимояланиш усуллари мавзуларида ўтилган барча усуллар (Қўл билан тўғридан, ён томондан, пастдан зарба бериш. Оёқ билан тўғридан, ён томондан зарба бериш) техникасини аниқ, тўғри ва тез кўрсатиб, бажара олиш;

-ушлаб ва кучоқлаб олишлардан қутилиш усуллари мавзуларида ўтилган барча усуллар (Олди ва орқа тарафдан қўллар билан бирга, тананинг ўзини кучоқлаб олиш ҳолатларидан қутилиб чиқиш) техникасини аниқ, тўғри ва тез кўрсатиб, бажара олиш;

-совуқ қурол (пичоқ ва бошқа ўткир ускуналар) билан ҳужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари мавзуларида ўтилган барча усуллар (юқоридан, пастдан ва тўғридан ҳужум қилганда ҳимояланиш усулларини такомиллаштириш) техникасини аниқ, тўғри ва тез кўрсатиб, бажара олиш;

-ўқ отар қурол (узун ёки қалта стволли) билан ҳужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари мавзуларида ўтилган барча усуллар (Тўппонча билан олди ва орқа тарафлардан ҳавф солганда ҳимояланиш ва қўлга олиш) техникасини аниқ, тўғри ва тез кўрсатиб, бажара олиш.

Модул бўйича дарслар тақсимоти:

Т/р	Ўқитиладиган модуллар номи	Жами	Ўқув соатлари				
			Маъруза	Семинар	Амалий машғулот	Мустақил тайёргарлик	Назорат
3.	Жисмоний тайёргарлик	24	-	-	24	-	-
3.1	Қисқа масофаларга югуриш. (100 ва моккисимон 10x10 метр масофага югуриш	4	-	-	4	-	-
3.2	Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш. 1000 ва 3000 метрга югуриш техникаси	4	-	-	4	-	-
3.3	Кроссфит машқлар мажмуаси	2	-	-	2	-	-
3.4	Курашчиларнинг махсус тайёргарлик машқлари	2	-	-	2	-	-
3.5	Тик турган ҳолатда кураш усуллари	2	-	-	2	-	-
3.6	Жанговар ҳолатлар ва ҳаракатланишлар. Қўл ва оёқ билан бериладиган зарбалар. Қўл ва оёқ зарбаларидан ҳимояланиш усуллари	2	-	-	2	-	-
3.7	Ушлаб ва кучоқлаб олганда қутилиш усуллари	2	-	-	2	-	-
3.8	Совуқ қурол (пичоқ ва бошқа ўткир ускуналар) билан ҳужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари	2	-	-	2	-	-
3.9	Ўқ отар қурол (узун ёки калта стволли) билан ҳужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари	4	-	-	4	-	-

3.1-Мавзу: “Қисқа масофаларга югуриш. (100 ва моккисимон 10x10 метр масофага югуриш”.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (4 соат)

1-Амалий машғулот режаси.

1. Қисқа масофага югуришда пастки стартга туриш, стартдан чиқиш, тўғри йўлка бўйлаб югуриш ва маррага ташланиш техникаси.
2. Тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Махсус енгил атлетикачилар машқлари:

- а) тиззаларни баланд кўтариб югуриш;
 - б) товонларни орқага ташлаб югуриш;
 - в) узунликка сакраб югуриш;
 - г) баландликка сакраб югуриш;
 - д) жойидан тезлик билан югуриш;
- Ҳар бир машқ 2 мартадан 20 метргача масофада бажарилади.

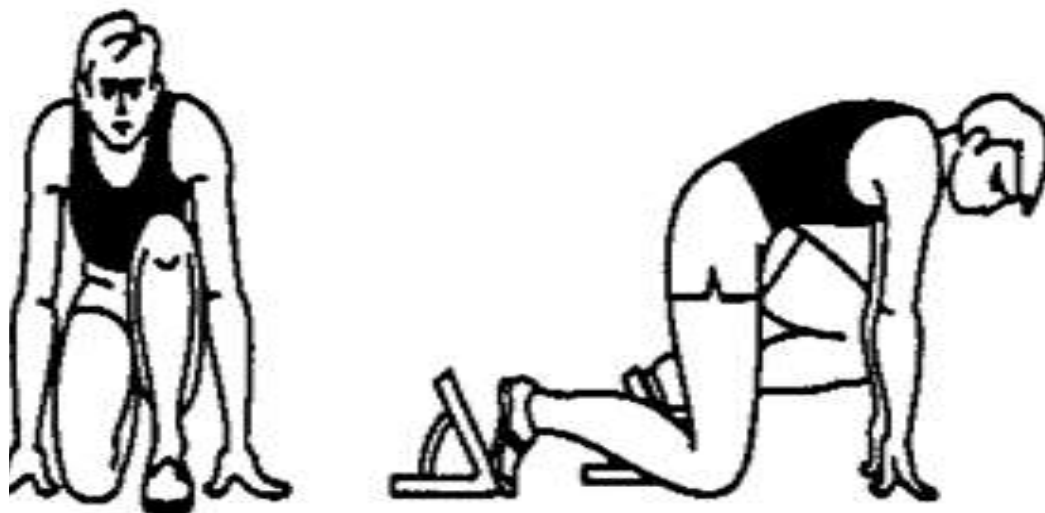
АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Қисқа масофага югуришда пастки стартга туриш, стартдан чиқиш, тўғри йўлка бўйлаб югуриш ва маррага ташланиш техникаси.

Тингловчиларда қисқа масофаларга югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш. Тўғри йўлкада пастки стартдан югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш. **Старт.** Югуришнинг бошланиши – **старт.** Спринтда, югуришни тезроқ бошлашга ва қисқароқ масофа бўлагида тезликни максимал ўстиришга имкон берадиган, паст старт қўлланилади. Паст стартда тингловчи қўлини ердан узган заҳоти таянчдан анча олдинлаб кетган бўлади. Стартдан янада тезроқ чиқиш учун старт тиргаклари қўлланилади.

Одатдаги старт деб аталувчи старт кенг қўлланилади. Унда олдинги тиргак старт чизиғидан 1-1,5 оёқ таги узунлигида, кейинги тиргак эса олдинги тиргакдан болдирилик узунлиги оралиғида ўрнатилади. Олдинги тиргакнинг таянч сатҳи $45-50^\circ$ кейингисининг сатҳи $60-80^\circ$ бўлади. Айрим тингловчилар олдинги тиргакни старт чизиғидан узоқлаштириб, тиргаклар орасидаги масофани қисқартирадилар (чўзилган старт) айримлари эса орқадаги тиргакни олдиндагига яқинлаштириб, тиргаклар орасидаги масофани қисқартирадилар (яқинлаштирилган старт).

«Стартга» буйруғи билан тингловчи тиргаклар олдига ўтади, энгашиб қўлларини старт чизиғидан олдинга қўяди. Мана шу ҳолатдан у олдиндан орқага ҳаракат қилиб, бир оёғини олдинги тиргакнинг таянч сатҳига, иккинчи оёғини эса тиргакнинг таянч сатҳига тирайди. Кейинги оёқ тиззасида туриб, югурувчи қўлларини старт чизиғидан ўзи томон ўтказиб, старт чизиғига жипслаштириб ерга қўяди. Катта бармоқ билан бир-бирига жипслашиб турган қолган бармоқлар орасида қайишқоқ “арка” ҳосил бўлади, тарангланмаган тўғри қўллар елка кенглигида қўйилади. Гавда тўғри, бош ҳам гавдага нисбатан тўғри қўйилади. Тананинг оғирлиги иккала қўл, олдинги оёқ таги ва кейинги оёқ тиззасига тенг тақсимланади. Мана шу ҳолатда бутун эътиборни кейинги буйруққа жалб қилиш керак.



1- расмда “Стартга” буйруғини бажарилишини олд ва ён томондан кўриниши тасвирланган.



2- расмда “Стартга” буйруғини бажарилишини тасвирланган.

«Дикқат!» буйруғи берилгандан кейин тингловчи оёқларини сал тўғирлаб, кейинги оёқ тиззасини ердан узади. Бу билан у гавдасининг умумий оғирлик маркази (у.о.м.) ни сал юқорилатиб олдинга силжитади. Энди гавданинг оғирлиги иккала қўл билан олдинги оёққа тушади. Лекин гавда у.о.м.нинг йўлкадаги проекцияси старт чизигидан 15-20 см берида бўлиши керак. Оёқ таглари тиргакларнинг таянч сатҳига қаттиқ тиралади. Гавда тўғри тутилади. Тос елкага нисбатан сал юқори кўтарилади, оёқ мускуллари кучли бўлган югурувчи унчалик юқори кўтарилмаса ҳам бўлади. Стартда тайёр турган пайтда олдинги тиргакка тиралган оёқнинг сони билан болдири орасидаги оптимал бурчак $65-100^\circ$ га, кейинги тиргакка тиралган оёқ бурчаги эса $100-120^\circ$ га тенгдир.



3-расм. «Дикқат!» буйруғининг бажарилиши.

Бош пастга қараган бўлиб, курсантнинг “Дикқат!” буйруғидан кейинги ҳолати ҳаддан ташқари зўриққан бўлмаслиги керак. “Дикқат!” буйруғи билан (“Марш!”) югуришни бошлашга бериладиган сигнал орасидаги вақт 3 сониядан ошмаслиги зарур.

Тингловчи ўқитувчинининг буйруғини эшитгач, дарҳол олдинга интилади. Бу ҳаракат, қўлларини олдинлатиб юқорига тез силташ билан (букиб) бошланади. Бу, оёқларнинг ҳам тез ҳаракат қилишига ёрдам беради.

Старт тиргакларидан депсиниш иккала оёқда бир вақтда, старт тиргакларига қаттиқ босиш билан бошланади. Стартдан чиқиш вақтидаги ҳаракатларни максимал даражада тез бажариш керак. Стартдан чиқаётганда бутун гавдани тўппа-тўғри чўзиб юбориш, кўпроқ фойда беради (4-расм). Чунки бунда гавданинг у.о.м. энг пастга тушган бўлиб тепсиниш бурчаги ниҳоятда ўткир бўлиши мумкин. Старт ва кейинги қадамлар техникаси югурувчининг кучига ва тезкорлигига боғлиқ. “Дикқат!” буйруғидан сигнал берилган заҳоти югура кетиш учун курсант “жанговар” тайёргарлик ҳолатда бўлиши керак.

Стартдан чиқиш ҳаракатларининг барчаси бир мустаҳкам малакага айланган ҳолдагина шундай бўлиши мумкин. Шунини айтиб ўтиш керакки, яхши тайёргарликка эга бўлган тингловчиларда сигналдан кейин стартдан чиқишдаги биринчи ҳаракат ўртасида 0,1 сек. вақт сарфланади. Озроқ машқ қилган тингловчиларда эса бу вақт кўпроқ бўлади. Демак, машғулот жараёнида ҳаракатга келтирувчи реакция вақтини қисқартириш мумкин.



4-расм. Стартдан чиқиш.

Старт тезланиши ва масофа бўйлаб югуриш

Старт тезланиши

Қисқа масофаларга югуришда яхши натижа кўрсатиш учун стартдан кейин тезда максимал тезликка эришиш жуда муҳим. Бунинг учун, одатда, 20-25 м. давом этадиган стартдан кейинги югуриш хизмат қилади. Стартдан кейинги биринчи қадамларнинг тўғрилиги ва шиддати, депсинганда гавда билан йўлка ўртасидаги бурчак мумкин қадар ўткир бўлишига, шунингдек, югурувчининг кучига, ҳаракатларнинг тезлигига боғлиқ. Биринчи қадам, олдинги тиргақдан депсинаётган оёқнинг тўлиқ тўғриланиши, шу билан бир вақтда иккинчи оёқнинг сони, тўғриланган оёққа нисбатан тўғри бурчакдан каттароқ бурчак ҳосил қилиб кўтарилади. Сонни жуда юқори кўтариш, мускулларнинг ишлаш шароити нуқтаи назаридан ўринсиздир, бундан ташқари, тана ортиқча юқорига кўтарилиб, олдинга силжиш қийинлашади. Бу танани олдинга кам букиб югурганда айниқса яққол кўринади. Стартдан чиқаётганда гавда тўғри энгашган, яъни кўпроқ энгашган бўлса, сон горизонтал ҳолгача етиб бормайди-да, юқоридан кўра кўпроқ олдинга йўналган куч ҳосил қилади.

Масофа бўйлаб югуриш

Мазкур масофа учун, энг юқори тезликка яқинлашганда, тингловчининг гавдаси сал олдинга энгашган бўлади. Қадамларнинг узунлиги ва частотаси энг қулай нисбатга келади. Эришилган тезликни сақлаб қолиш учун, югуришнинг шундай усули маррагача сақланади.

2-ўқув саволи: Тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмнинг охирида бажарилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида тўғри нафас олишга эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Тингловчиларнинг куч жисмоний сифатини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия этилади:

Шуғулланувчининг мусобақа ёки хизмат фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ бўлиб, унда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳдари қатнашади. Шунинг учун чидамлилиқ нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори, балки мушакларнинг узок вақт давом этадиган кучли зўриқишга мослашиш кўникмасини ҳосил қилиши муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилиқни такомиллаштириш учун машғулотларни тўғри ташкиллаштириб ва бажариладиган машқларни аниқ белгилаб, уларнинг

шиддати, давомийлиги, такрорлаш сони, дам олиш оралиғи давомийлиги ва дам олиш хусусиятига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Машғулотларда жисмоний толиқиш ва чарчоқни енгиб ўтган такдирдагина, мушак фаолиятининг ривожланиш даражасини ошириш мумкин. Бунинг учун машқларни танлашда ва бажаришда шуғулланувчининг ёши, шуғулланганлик даражаси, жинси ҳамда мусобақа фаолиятини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар ташкиллаштирилиб, уларга мақсадли таъсир этиш мумкин. Бунда гантеллар, тошлар, штангалар, ўз оғирлигини енгиш ҳамда шерик билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Қуйида берилган машқлар ўзгарувчан, оралиқли ва такрорлаш услубларидан фойдаланган ҳолда амалга оширилади:

- 30 метр масофага вақтга югуриш;
- 4x10 метр масофага вақтга югуриш;
- 10x10 метр масофага вақтга югуриш;
- 7x50 метр масофага югуриш;

Юқорида берилган машқлар кучни ривожлантиришда самарали восита бўлиб хизмат қилади.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Қисқа масофаларга (30-40 метр 3-4 маротаба) югуриш.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар. (20 метр масофагача ўтириб юриш, ўтирган ҳолда сакраб юриш, бир оёқда сакраш каби машқлар)

3.1-Мавзу: “Қисқа масофаларга югуриш. (100 ва моккисимон 10x10 метр масофага югуриш”.

2-Амалий машғулот режаси.

1. 10 x10 метр масофага моккисимон югуриш техникаси.
2. Тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар,

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилди.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Махсус енгил атлетикачилар машқлари:

- а) тиззаларни баланд кўтариб югуриш;
- б) товонларни орқага ташлаб югуриш;
- в) узунликка сакраб югуриш;
- г) баландликка сакраб югуриш;
- д) жойидан тезлик билан югуриш.

Ҳар бир машқ 2 мартадан 20 метргача масофада бажарилади.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: 10 x10 метр масофага моккисимон югуриш техникаси.

Моккисимон югуриш - бу қисқа масофани, одатда, тахминан 10-50 метр масофани тезда босиб ўтиб, кейин кескин 180° га бурилиб, тескари йўналишда бир неча марта югуриш тури.

Моккисимон югуриш ҳам енгил атлетика спорт турининг бир қисми бўлиб бунда спортчининг тезлик, чаққонлик ва координацион ҳаракатларини ривожланишида хизмат қилади.



Моккисимон югуриш техникаси

Масофани босиб ўтиш тезлигига нафақат югуришнинг тўғридан-тўғри тезлиги, балки тўсиқларни енгиб ўтиш сифати ҳам таъсир қилади. Тезкорлик билан масофани югуриб ўтиш учун тўғри техникага интилиш лозим.

Моккисимон югуриш юқори стартдан бошланади.

Юқори стартдан чиқишда позицияни тўғри эгаллаб югуриш учун дебсинувчи (итарувчи) оёқидан амалга оширилади.

Агар чап оёқ билан депсиниш (итариш) сизга қулай бўлса, тиззада бир оз эгилиб, ерга бир оз туширилиши керак.

Ўнг оёқ стартдан чиқиш учун тиргак сифатида ёрдам бўлиб хизмат қилади.

Югуриш тезлик хусусиятларидан фойдаланиш.

Масофани енгиб ўтиш юқори тезликда югуриш принципига асосланади: бунда белгиланган масофани минимал вақт ичида енгиб ўтиш керак бўлади. Бунинг учун танани бир оз олдинга эгиб, югуриш жараёнида

оёқларингиз билан депсинишларни амалга ошириш лозим.

Тезлик кўп жихатдан спортчининг дастлабки тайёргарлигига боғлиқ бўлади.



Стартдан чиқиш.

Белгиланган марра чизиғидан бурилиб қайтиш.

Намунали машқлар ва услубий кўрсатмалар:

1-вазифа. Тингловчиларда қисқа масофаларга югуриш техникаси хақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш.

Машқлар:

1. Тўғри йўлкада юқори стартдан югуриш техникасини тушунтириш ва кўрсатиш.

2. Ўқитувчининг югуриш техникасини кузатиш.

2-вазифа. Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш.

Машқлар:

1. 3-4 жадалликда 30-40 м. га тезланишли югуриш.
2. Сонни баланд-баланд кўтариб, оёқларни орқага сидириб қўйиб югуриш (30-40 м).
3. Сонни орқага сидириб қўйиб, бедана қадам югуриш (30-40 м).
4. Сакрама қадамлар билан югуриш (30-40м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш каби машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

Услубий кўрсатма. Барча югуриш машқларини тингловчилар аввалига якка-якка бажарадилар, ўқитувчи эса техникага тааллуқли кўрсатмалар бериб туради, техника тўғри ўзлаштирилган сари машқлар гуруҳ бўлиб бажариладиган бўлиб боради. Тезланишли югуришда аста-секин тезликни ошира бориш керак, лекин тингловчиларнинг ҳаракати эркинроқ бўлиши зарур. Ортикча танглик пайдо бўлган заҳоти тезликни ошириш тўхтатилади.

Максимал тезликка эришгандан кейин тезликни бирданига тўхтатмасдан, аксинча, ҳар гал максимал куч сарфламасдан (эркин югуриб) югуришни давом эттиришга уринмоқ керак. Эркин югуриш масофаси аста-секин оширилади. Тезланишли югуриш–спринтча югуриш техникасини ўрганишдаги асосий машқдир. Барча югуриш мақшларини ортикча зўриқиш бермай, эркин бажариш лозим. Сонни баланд-баланд кўтариб югураётганда ва бедана қадам югураётганда гавданинг юқори қисми орқага ташланмаслиги лозим. Болдирни орқага силкиб югуришда гавдани олдинга энгаштирмай югурган маъқул. Тавсия қилинган машқлар гуруҳнинг жисмоний тайёргарлигига қараб 4-6 мартагача такрорланади.

2-ўқув саволи: Тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи машқлар дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмнинг охирида бажарилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида тўғри нафас олишга эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Тингловчиларнинг куч жисмоний сифатини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия этилади:

Шуғулланувчининг мусобақа ёки хизмат фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ бўлиб, унда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳдари қатнашади. Шунинг учун

чидамлилик нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори, балки мушакларнинг узок вақт давом этадиган кучли зўриқишга мослашиш кўникмасини ҳосил қилиши муҳим аҳамият касб этади. Чидамлиликни такомиллаштириш учун машғулотларни тўғри ташкиллаштириб ва бажариладиган машқларни аниқ белгилаб, уларнинг шиддати, давомийлиги, такрорлаш сони, дам олиш оралиғи давомийлиги ва дам олиш хусусиятига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Машғулотларда жисмоний толиқиш ва чарчоқни енгиб ўтган такдирдагина мушак фаолиятининг ривожланиш даражасини ошириш мумкин. Бунинг учун машқларни танлашда ва бажаришда шуғулланувчининг ёши, шуғулланганлик даражаси, жинси ҳамда мусобақа фаолиятини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар ташкиллаштирилиб, уларга мақсадли таъсир этиш мумкин. Бунда гантеллар, тошлар, штангалар, ўз оғирлигини енгиш ҳамда шерик билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Қўйида берилётган машқлар ўзгарувчан, ораликли ва такрорлаш услубларидан фойдаланган ҳолда амалга оширилади:

- 30 метр масофага вақтга югуриш;
- 4x10 метр масофага вақтга югуриш;
- 10x10 метр масофага вақтга югуриш;
- 7x50 метр масофага югуриш;

Юқорида берилган машқлар кучни ривожлантиришда самарали восита бўлиб хизмат қилади.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Қисқа масофаларга (30-40 метр 3-4 маротаба) югуриш.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар. (20 метр масофагача ўтириб юриш, ўтирган ҳолда сакраб юриш, бир оёқда сакраш каби машқлар)

3.2-Мавзу: “Ўрта ва узок масофаларга югуриш. 1000 ва 3000 метр масофага югуриш техникаси”.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (4 соат)

1-Амалий машғулот режаси. (2 соат)

1. Ўрта масофаларга югуришда стартдан чиқиш, масофа бўйлаб ва бурилишларда югуриш ҳамда марра (финиш)га кириш техникасини ўргатиш.

2. Чидамлилик сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Махсус енгил атлетикачилар машқлари:

а) тиззаларни баланд кўтариб югуриш;

б) товонларни орқага ташлаб югуриш;

в) узунликка сакраб югуриш;

г) баландликка сакраб югуриш;

д) жойидан тезлик билан югуриш.

Ҳар бир машқ 2 мартадан 20 метргача масофада бажарилади.

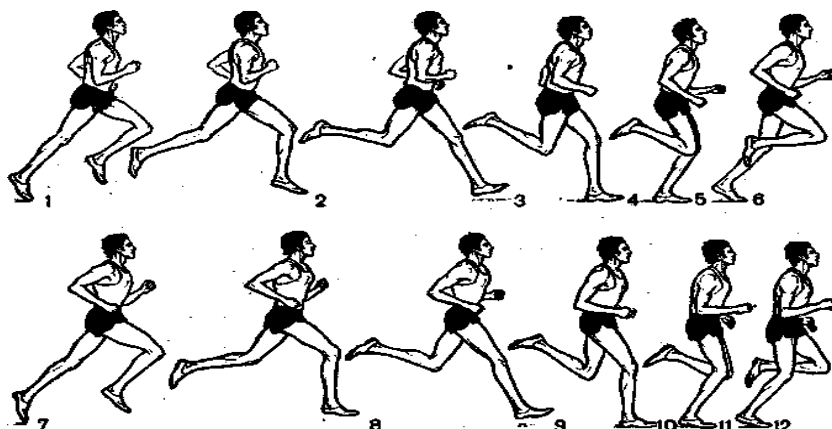
АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Ўрта масофаларга югуришда стартдан чиқиш, масофа бўйлаб ва бурилишларда югуриш ҳамда марра (финиш)га кириш техникасини ўргатиш.

Барча югуриш машқларини ўрганувчилар аввалига якка тартибда бажарадилар, ўқитувчи эса техникага таълуқли кўрсатмалар бериб туради, техника тўғри ўзлаштирилган сари машқлар гуруҳ бўлиб бажарилади. Тезланишли югуришда аста-секин тезликни ошириш керак. Ортиқча танглик пайдо бўлган захоти тезликни ошириш тўхтатилади. Максимал тезликка эришгандан кейин тезликни бирданига тўхтатмасдан, аксинча, хил гал максимал Чидамлилик сарфламасдан (эркин югуриб) югуришни давом эттиришга уриниш керак. Эркин югуриш масофаси аста-секин оширилади. Тезланишли югуриш-спринтча югуриш техникасини ўрганишдаги асосий машқидир. Барча югуриш машқларини ортиқча зўр бермай, эркин бажариш лозим. Сонни баланд кўтариб югураётганда ва бедана қадам билан югураётганда гавданинг юқори қисми орқага ташланмаслиги. Болдирни орқага силтаб югуришда, гавдани олдинга энгаштирмай югургани маъқул.

Тавсия қилинган машқлар жисмоний тайёргарликка қараб 4-6 мартагача такрорланади..

Масофа бўйлаб югуриш пайтида гавда тўғри ёки сал энгашган (5-7 рақамли расм) бўлади. Гавдани олдинга сал энгаштириб туриш депсиниш Чидамлиликдан тўлиқ фойдаланишга ва олдинга тезроқ силжишга имкон беради. Олдинга ҳаддан ташқари энгашиб олиш "йиқилиш даражада" югуришга сабаб бўлиб, натижада букилган оёқни олға узатиш қийинлашиб, қадамлар қисқалашганида, тезлик камайиб кетади. Ундан ташқари ортикча энгашганда, гавдани янада кўп энгашиб кетишдан сақлайдиган мускуллар доим таранг бўлади. Гавда энгашмаганда эса, депсиниш учун шароит бироз ёмонлашса ҳам тизза бўғини букилган бўш оёқни олдинга узатиш имкони яхшиланади. Гавда ҳолат тўғри бўлса, мускуллар ва ички аъзолар ишлаши учун қўлай шароит туғилади.



Тўғри масофада югуриш техникасини ўргатиш

Услубий кўрсатма. Лентага ташланиб маррага келишни ўрганаётганда, эришилган максимал тезликни масофа охиригача сусайтирмай бориш учун зарур ирода кучни тарбиялаш керак. Тингловчиларга югуришни марра чизигига етган захоти эмас, ундан кейин тугатишга ўргатиш муҳим. Ўргатиш муваффақиятли бўлиши учун, машқларни Кучлари тенг тингловчилар икки колонна жуфт бўлиб бажаришлари ёки кучсизроқларига имтиёз бериб бажартириш керак.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезланишли югуриш.
 2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб қўйиб югуриш (30-40 м).
 3. Сонни орқага силтаб, бедана қадам билан югуриш (30-40 м).
 4. Сакраш қадамлари билан югуриш (30-60м).
 5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш.
- 2, 3 – 4 ва 5-машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна

оддий югуришга ўтиш.

Машқлар.

1. Катта радиусга эга бўлган йўлканинг бурилишида (4-6 йўлка) 50-80 м масофага тезланишли югуриш.
2. Биринчи йўлканинг бурилишида (50-80 м) тезланишли югуриш.
3. 10- 20 м радиусга эга бўлган доирада турли хил тезликда югуриш.
4. Бурилишда тезланишли югура келиб, турли тезликда тўғри йўлга



чиқиб (80-100м дан) югуриш.

5. Тўғри йўлда тезланишли югура келиб, турли тезликда бурила бошлаб (80-100 м дан) югуриш.

Услубий кўрсатма. Йўлканинг бурилишида эркин югуриш керак, шунинг учун катта радиусда бурилишда югуриш техникасини тўғри ўрганиб олгандан кейингина кичик радиусли бурилишда югура олиш керак. Биринчи машғулотларда тингловчиларга бурилишда югуриш хусусиятини эслатиб туриш, ҳаракатлар тўғри бажарилишини назорат қилиб туришларини тавсия қилиш керак. Югуриб бурилишга кираётганда марказдан қочувчи куч ҳосил бўлмасдан илгарироқ, гавдани бурилиш маркази томон энгаштира бошлашни югурувчиларга ўргатиш керак. Тингловчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб машқлар 4-8 марта такрорланади.

Маррага ташиланиш

2- ўқув саволи: Чидамлилиқ сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмининг охирида бажарилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида тўғри нафас олишга эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Тингловчиларнинг чидамлилиқ жисмоний сифатини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия этилади:

Шуғулланувчининг мусобақа ёки хизмат фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ бўлиб, унда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади. Шунинг учун чидамлилиқ нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори, балки мушакларнинг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишга мослашиш кўникмасини ҳосил қилиши муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилиқни такомиллаштириш учун машғулотларни тўғри ташкиллаштириб ва бажариладиган машқларни аниқ белгилаб, уларнинг шиддати, давомийлиги, такрорлаш сони, дам олиш оралиғи давомийлиги ва дам олиш хусусиятига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Машғулотларда жисмоний толиқиш ва чарчоқни енгиб ўтган тақдирдагина мушак фаолиятининг ривожланиш даражасини ошириш мумкин. Бунинг учун машқларни танлашда ва бажаришда шуғулланувчининг ёши, шуғулланганлик даражаси, жинси ҳамда мусобақа фаолиятини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар ташкиллаштирилиб, уларга мақсадли таъсир этиш мумкин. Бунда гантеллар, тошлар, штангалар, ўз оғирлигини енгил ҳамда шерик билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Қуйида берилаётган машқлар ўзгарувчан, оралиқли ва такрорлаш услуб-ларидан фойдаланган ҳолда амалга оширилади:

- 200 метр масофага вақтга югуриш;
- 400 метр масофага вақтга югуриш;
- 1000 метр масофага вақтга югуриш;
- 5000 метр масофага югуриш (белгиланган тезликда энг узоқ масофани «охиригача» босиб ўтиш);

Юқорида берилган машқлар чидамлилиқни ривожлантиришда самарали восита бўлиб хизмат қилади.

Мустақил ўрганиш учун топширик:

1. Қисқа масофаларга (30-40 метр 3-4 маротаба) югуриш. 4x10 метр масофага моккисимон югуриш (3-4 маротаба).
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар. (20 метр масофагача ўтириб юриш, ўтирган ҳолда сакраб юриш, бир оёқда сакраш каби машқлар)

3.2-мавзу: “Узоқ масофаларга югуриш. Юқори старт ва стартдан чиқиш 3000 метрга ва вақтбай югуриш техникаси”

2-Амалий машғулот режаси. (2 соат)

1. Узоқ масофаларга югуриш. Юқори старт ва стартдан чиқиш 3000 метрга вақтбай югуриш техникасини ўргатиш.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очик майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Махсус енгил атлетикачилар машқлари:

- а) тиззаларни баланд кўтариб югуриш;
 - б) товонларни орқага ташлаб югуриш;
 - в) узунликка сакраб югуриш;
 - г) баландликка сакраб югуриш;
 - д) жойидан тезлик билан югуриш.
- Ҳар бир машқ 2 мартадан 20 метргача масофада бажарилади.

1-ўқув саволи: Узоқ масофаларга югуриш. Юқори старт ва стартдан чиқиш 3000 метрга вақтбай югуриш техникасини ўргатиш.

Узоқ масофаларга югуриш юқори стартдан бошланади. Фақат 800 м югуриш айрим пайтларда паст стартдан бошланади. Тингловчи старт ҳолатида кучлироқ, оёғини старт чизига яқинига иккинчи оёғини учини эса 30-50 см орқароққа қўяди. “Диққат” буйруғидан кейин иккала оёғини сал

букади, гавдасини олдинга энгаштириб, оғирлик марказини олдинги оёққа ўтказди. Лекин йиқилиб тушмаслик ва югуришни олдин бошламаслик учун у.о.м.нинг проекцияси оёқ учидан олдинга ўтиб кетмаслик керак. Олдинги оёғига нисбатан қарама-қарши томондаги қўлни букиб, олдинга чиқарилади. Ўрта масофага югурувчиларнинг айримлари шу қўл билан ерга таянадилар (старт чизигидан орқароқда) масофага қанчалик қисқа бўлса, югурувчининг стартда туриши шунчалик паст стартга яқин бўлади. Тингловчи сигнал берилган (“Марш” буйруғи) заҳоти югуришни бошлайди: биринчи қадамларда унинг гавдаси кўпроқ энгашган бўлиб кейинчалик аста секин тикланади. Қадамлар кенглиги оша боради, югуриш тезлаша боради, спортчи тезликни ошириб бориб, қисқа вақт ичида эркин югуришга ўтади.

Юқори старт техникасини ва старт тезланишни ўргатиш.

Машқлар.

1. Юқори стартдан югуришни кўрсатиш.
2. «Стартга» буйруғини бажариш ва «Марш» буйруғидан кейин 20-30 м югуриш.
3. Юқори стартдан кейин старт тезланишига, ундан кейин эса эркин югуришга ўтиш. Масофа 60-70 м гача.
4. Бурилиш бошланишида юқори старт олиш.

Услубий кўрсатма. Ўрганишнинг бошида юқори старт олишни буйруғсиз, тингловчиларнинг ўзлари мустақил, кейин 3-5 тадан гуруҳ-гуруҳ бўлиб буйруқ билан бажарадилар. Урганиш вақтида "Диққат" буйруғидан кейин "Марш" буйруғигача бўлган пауза анча узоқ (4-5 сек) бўлади, чунки тўғри туриб олишга улгуришлари керак. Бора-бора пауза нормал даражада қисқартирилади. Бошни тўғри тутишга (дастлабки қадамлар тушадиган жойга қаралади) эътибор бериш лозим. Старт тезланишида тезлик ортган сари гавда тўғрилана боради.

Масофа бўйлаб югуриш ва маррага келиш.

Масофа бўйлаб югуриш пайтида гавда тўғри ёки сал энгашган бўлади. Гавдани олдинга сал энгаштириб туриш депсиниш кучидан тўлик фойдаланишга ва олдинга тезроқ силжишга имқон беради. Олдинга ҳаддан ташқари энгашиб олиш “йиқилиш даражада” югуришга сабаб бўлиб, натижада букилган оёқни олға узатиш қийинлашиб, қадамлар қисқалашади, тезлик камайиб кетади. Ундан ташқари ортиқча энгашганда, гавдани янада кўп энгашиб кетишдан сақлайдиган мускуллар доим таранг бўлади.

2- ўқув саволи: Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмининг охирида бажарилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида тўғри нафас олишга эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Тингловчиларнинг чидамлилиқ жисмоний сифатини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия этилади:

Шуғулланувчининг мусобақа ёки хизмат фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ бўлиб, унда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳдари қатнашади. Шунинг учун чидамлилиқ нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори, балки мушакларнинг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишга мослашиш кўникмасини ҳосил қилиши муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилиқни такомиллаштириш учун машғулотларни тўғри ташкиллаштириб ва бажариладиган машқларни аниқ белгилаб, уларнинг шиддати, давомийлиги, такрорлаш сони, дам олиш оралиғи давомийлиги ва дам олиш хусусиятига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Машғулотларда жисмоний толиқиш ва чарчоқни енгиб ўтган тақдирдагина мушак фаолиятининг ривожланиш даражасини ошириш мумкин. Бунинг учун машқларни танлашда ва бажаришда шуғулланувчининг ёши, шуғулланганлик даражаси, жинси ҳамда мусобақа фаолиятини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар ташкиллаштирилиб, уларга мақсадли таъсир этиш мумкин. Бунда гантеллар, тошлар, штангалар, ўз оғирлигини ендириш ҳамда шерик билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Қуйида берилаётган машқлар ўзгарувчан, оралиқли ва такрорлаш услуб-ларидан фойдаланган ҳолда амалга оширилади:

- 200 метр масофага вақтга югуриш;
- 400 метр масофага вақтга югуриш;
- 1000 метр масофага вақтга югуриш;
- 5000 метр масофага югуриш (белгиланган тезликда энг узоқ масофани «охиригача» босиб ўтиш);

Юқорида берилган машқлар чидамлилиқни ривожлантиришда самарали восита бўлиб хизмат қилади.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Қисқа масофаларга (30-40 метр 3-4 маротаба) югуриш. 4x10 метр масофага моккисимон югуриш (3-4 маротаба).

2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар. (20 метр масофагача ўтириб юриш, ўтирган ҳолда сакраб юриш, бир оёқда сакраш каби машқлар)

3.3- Мавзу: “ Кроссфит машқлар мажмуаси”

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (2 соат)

РЕЖА.

1. Кроссфит машқларининг 1-мажмуасини бажартириш.
2. Кроссфит машқларининг 2-мажмуасини бажартириш.
3. Спорт ўйинлари (футбол).

Кроссфит – бу юқори интенсив равишда бажариладиган жисмоний ҳаракатлар тизими бўлиб, у оғир атлетика, гимнастика, аэробика, тош кўтариш ва турли спорт мажмуаларини ўз ичига олади. Кроссфит – мусобақавий спорт тури бўлиб, унинг турнирлари бутун жаҳонда ўтказилади. (“Сросс” - кесишиш, жадаллаштириш ёки қовуштириш деган маънони, “Фит” - эса фитнес маъносини беради. Қисқача қилиб айтганда қовуштирилган фитнес маъноси келиб чиқади). Кроссфит асосан инсон организмнинг куч ва чидамлилиқ сифатини оширишга ҳамда ривожлантиришга йўналтирилган. Ушбу спорт тури доимий равишда ҳаракатлар функциясини юқори интенсив равишда турли вақт оралиғида бажарилишини ўзгартириб бориши билан характерланади. Бу машқлар мажмуи, 15 дақиқадан 60 дақиқагача бир вақтнинг ўзида турли мушак гуруҳларига таъсир этувчи жисмоний машқларни ўз ичига олади. Унинг асосига кардиоюклама (аэробика), гимнастика машқлари ва ўз тана вазнининг эркин ҳаракатлари киради.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

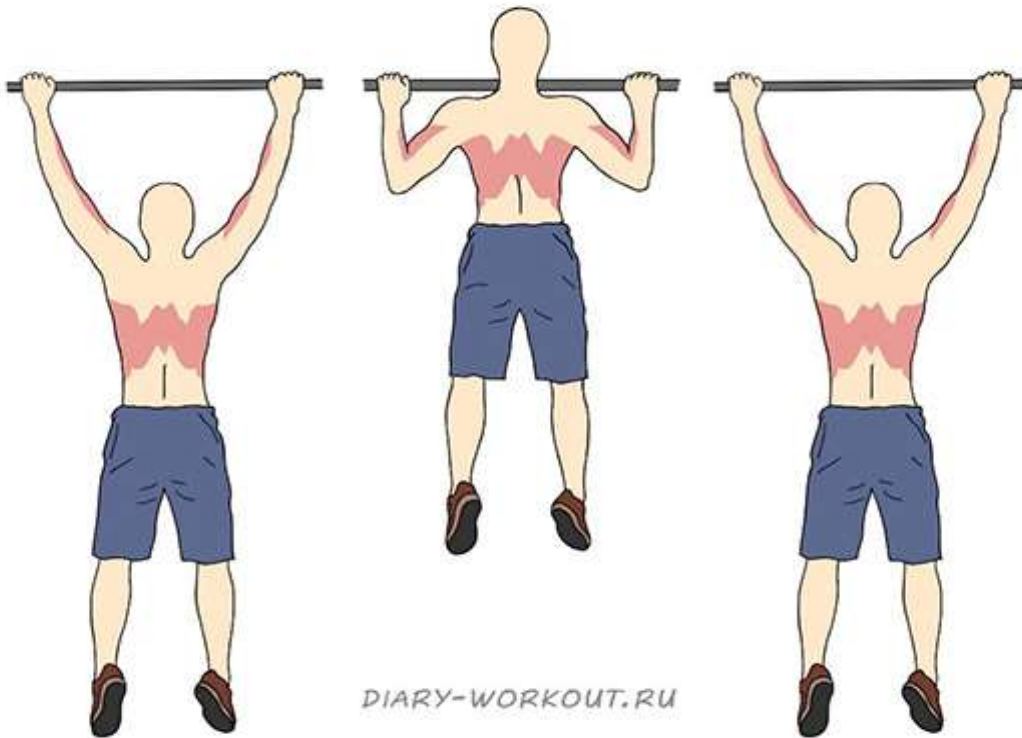
1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.
2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).
3. Сонни орқага силтаб қўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).
4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3 - 4 ва 5 - машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

1-ўқув саволи: Кроссфит машқларининг 1-мажмуасини.

Услубий кўрсатма.

1-мажмуа (вақт ҳисобида 10 раунд). Ходим турник олдида 2 метр масофада дастлабки ҳолатда туради. “Снарядга” командасида ўз унвони ва фамилиясини айтиб турникда осилган ҳолатни қабул қилади. “Бошладик” командасида 5 маротаба турникда тортилади (Турникда тортилиш машқи талабларига асосан (1-машқ)), дарҳол турникдан тушиб ерга қўлларда таяниб 10 маротаба букиб ёзади, зудлик билан тик турган ҳолатга ўтиб 15 маротаба ўтириб туради шу ерда биринчи раундни тугатиб иккинчи раундга ўтади.

Раундлар орасида дам олишга рухсат этилмайди. Вақт “Бошладик” командасидан то 10 раунднинг охириги ҳаракатлари тугагунга қадар ҳисобланади. Ҳаракатлар тўлиқ бажарилиши шарт. Хато ҳаракатларга йўл қўйилганда шу бажариш маротабаси ҳисобланмайди. Машқни баҳолаш бажарилган вақт ҳисоби билан белгиланади.



Турникда тортилиш машқи



Ерга таянган ҳолда қўлларни букиш ва ёзиш машқи



Ўтириб туриш машқи.

**2-ўқув саволи: Кроссфит машқларининг 2-мажмуасини.
Услубий кўрсатма.**

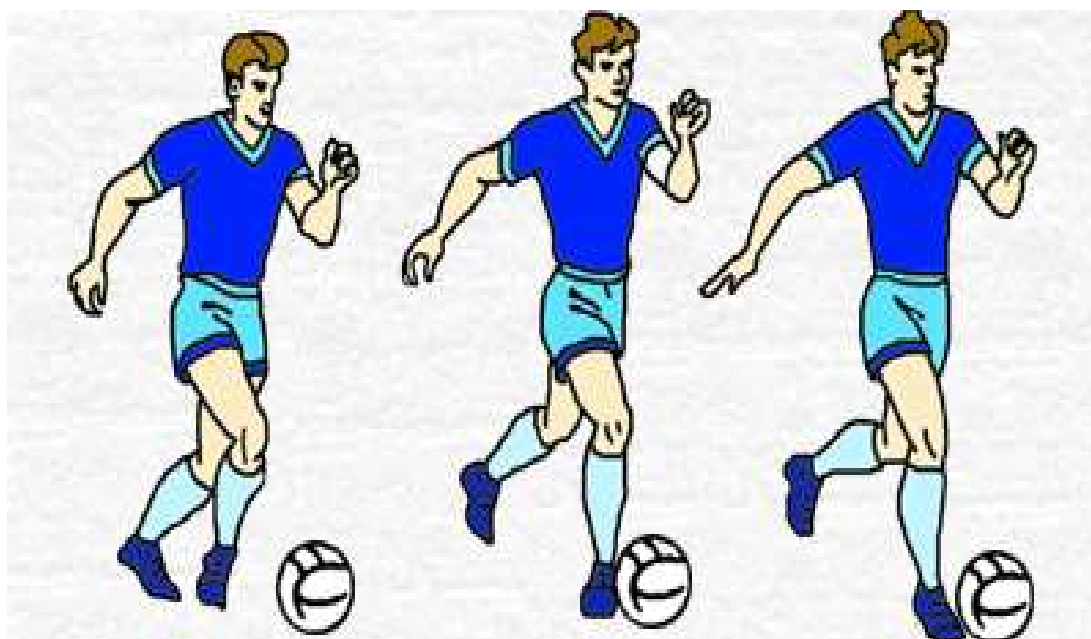
2-мажмуа (вақт ҳисобида 3 раунд). Машқни бажариш учун дастлабки ҳолат старт чизиғидан 2 метр масофа орқада шахсий таркиб рўйхат бўйича икки колоннада сафланган. “Стартга” командасида бажарувчи старт чизиғига етиб келиб, юқори старт ҳолатини қабул қилади. “Диққат” командасида югуриш ва диққат ҳолати қабул қилади. “Марш” командасида 40 метр масофага чизиқ бўйлаб югуриб, тананинг ҳар қандай қисми билан бурилиш чизиғини кесиб ортга бурилиш ва шу тариқа 4 маротаба масофа бўйлаб такрорлаб югурилади, дарҳол тик турган ҳолатга ўтиб 20 маротаба ўтириб туради, зудлик билан белда ерга ётган ҳолатни қабул қилиб, қўл учларини оёқ учларига 20 маротаба теккизиш (пресс) ҳаракатини бажаради, шу ерда биринчи раундни тугатиб иккинчи раундга ўтади. Раундлар орасида дам олишга рухсат этилмайди. Вақт “Марш” командасидан то 3 раунднинг охиригача ҳаракатлари тугагунга қадар ҳисобланади. Ҳаракатлар тўлиқ бажарилиши шарт. Хато ҳаракатларга йўл қўйилганда шу бажариш маротабаси ҳисобланмайди. Машқни баҳолаш бажарилган вақт ҳисоби билан белгиланади.



3-ўқув саволи: Спорт ўйинлари (футбол) элементлари.

Футбол спорт турининг элементларини бажариш тингловчиларнинг ҳаракат реакциясини (ақл билан ҳаракатланиш) ҳамда турли йўналишларда ва масофаларда тезкорлик билан ҳаракатланишга ундайди. Шу боис, машғулот сўнгида ушбу спорт турининг элементларини бажариш мақсадга мувофиқ бўлади. Масалан:

- Тўпни қисқа масофаларга олиб юриш;
- Тўпни илон изи билан олиб юриш;
- Мини-футбол ўйини.



Тўпни қисқа масофаларга олиб юриш.



Тўпни илон изи билан олиб юриш.

Мустақил ўрганиш учун топширик:

1. Кроссфит машқларининг 1-мажмуасини такрорлаб бажариш.

3.4-Мавзу: “Курашчиларнинг махсус тайёргарлик машқлари”

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (2 соат)

РЕЖА.

1. Орқага, олдинга ўмбалоқ ошиш, елкадан юмалаш техникаси. Чўккалаб ўтирган ҳолатда орқа ва ёнга эҳтиёткорлик билан йиқилиш.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилди.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очик майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.
2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).
3. Сонни орқага силтаб кўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).

4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3, 4 ва 5 - машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Орқага, олдинга ўмбалоқ ошиш, елкадан юмалаш техникаси. Чўккалаб ўтирган ҳолатда орқа ва ёнга эҳтиёткорлик билан йиқилиш.

Тингловчиларга машқларни ўргатиш учун аввалом, бор уларни иккита шеренгали сафга қўйилади. Шеренгалар орасидаги масофа 3 метр ва шеренгадаги ҳар бир тингловчи ораси бир метр бўлиши лозим. Машқларни бажаришдан олдин тингловчиларга эҳтиёткорлик чоралари ва машқларни бажариш кетма-кетлигини оғзаки тушунтириб амалий тарзда бир неча бор кўрсатиб берилади. Бажарилаётган ҳар бир машқ фазаларга бўлиб ўқитувчининг ҳисоб командаси бўйича бажарилади. Шундан сўнг, ўқитувчи тингловчилар томонидан бажарилаётган машқларни назорат қилиш, кузатиш ва ҳисоб командаларини бериш учун қулай жой танланади. Кузатув давомида ўқитувчи доимо ҳаракатда бўлади ва тингловчилар томонидан машқларни бажаришда хатоликлар йўл қўйилса, барча ҳаракатлар тўхтатилиб, уларга машқнинг ҳар бир элементларини тўғри кетма-кетликда тушинтирилади.

Олдинга ўмбалоқ ошиш.

Тингловчилар оралиқ масофаларни сақлаган ҳолда гилам бўйлаб, икки шеренгали сафда турадилар. Олдинга ўмбалоқ ошишни икки фазага бўлиб, ўқитувчининг командаси билан бажарилади. **“Бир”** командаси берилганда тингловчилар оёқларини тизза бўғинида ярим букиб, қўллар кафтини гиламга теккизадилар. **“Икки”** командасида бошнинг орқа қисмини гиламга теккизиб, олди тарафга юмалайдилар ва қўллари билан оёқларининг болдиридан ушлаб, сон қисмига қараб тортадилар. Шу тариқа тингловчилар дастлабки ҳолатда саф тортадилар. Машқ 8-10 маротаба икки фазада ўқитувчи командаси бўйича бажарилади ва шундан сўнг машқни тўлиқ бажариш мумкин бўлади.



1-расм



2-расм



3-расм

Орқага ўмбалоқ ошиш техникаси.

Машиқни бажариш тартиби: Тингловчилар залнинг бўш қолган томонига орқа ўгириб икки шеренгали сафда турадилар. Биринчи ва иккинчи шеренгалар оралиғидаги масофа уч метр бўлиши лозим. “Бир” командаси берилганда оёқлари тизза бўғинида ярим букилган ҳолатда ва қўлларни тиззиларга қўйилади. “Икки” командаси берилиши билан орқа томонга ўмбалоқ оширилади ва бошининг орқа қисми гиламга тегиши билан қўлларга

таяниб тик турилади. Шу машқ бир неча бор гилам бўйлаб шеренгали сафда 8-10 мартаба такрорланади. Орқага ўмболоқ ошиш вақтида ўқитувчи аввалом бор эҳтиёткорлик чораларига ва машқнинг бажарилиш техникаси ҳамда кетма-кетлигига этибор бериши лозим. Машқ 8-10 мартаба икки фазада ўқитувчи командаси бўйича бажарилади ва шундан сўнг машқни тўлиқ бажариш мумкин бўлади.



1-расм



2-расм



3-расм

Елкадан олдинга юмалаш техникаси.

Чўккалаб ўтирган ҳолатда орқага эҳтиёткорлик билан йиқилиш техникаси.

Тингловчилар оёқлари тизза бўғинида ярим букилган ҳолатда ва қўлларни тиззаларга қўйиб, тўрт колонна бўлиб саф тортадилар. Орқага йиқилиш машқни бажариш учун тингловчилар ўқитувчининг **“Бир”** командаси бўйича қўлларини тўғрига қилиб, оёқлар ярим букилган ҳолатда турадилар.

“Икки” командаси бўйича охиста ўтириб, орқа тарафга йиқиладилар. Йиқилиш вақтида бошини олдинга эгиб икки куракка тушиш керак ва қўлларни тўғри қилган ҳолатда кафт қисмлари билан гиламга қаттиқ зарба берилади. Шу машқ бир неча бор гилам бўйлаб шеренгали сафда такрорланади. Машқни бажариш вақтида ўқитувчи аввалам бор хавфсизлик чораларига эътибор қаратиши лозим.



1-расм



2-расм

Орқага эҳтиёткорлик билан йиқилиш техникаси.



3-раси



4-расм

2-ўқув саволи: Кучни сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар:

- ерга таяниб ётган ҳолда қўлларни букиш ва ёзиш 10 маротабадан 3 қайтарма (қўлларни оддий, кенг, ўрта қўйган ҳолатларда);
- қорин мушакларига (пресс) машқлар 20 маротабадан 3 қайтарма;
- бир оёқда ва икки оёқда ўтириб-туришлар 15 маротабадан 3 қайтарма.

Ташкилий услубий кўрсатмалар: Куч жисмоний сифати дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмнинг охирида ривожлантирилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида нафас олиш маромига эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса энгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Куч машқлари сўнгида мушакларни чўзилиш машқларини бажариш муҳум аҳамиятга эга бўлиб, машғулот давомидаги толиқиш даражаси пасайтириш ва организмни қайта тикланишига кўмак беради.

1-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар тиззаларга таянган ҳолда танани тўғри тутиб турадилар. Ўқитувчи команда бериши билан шу ҳолатда тезликга югуриш машқи бажарилади. Машқлар уч-тўрт маротаба гилам бўйлаб юриб такрорланади.

2-машқ. Тингловчилар қўлларини бош орқасига қилиб, оёқларига таянган ҳолатда ўтирадилар ўқитувчининг командаси билан шу ҳолатда ўтириб, гилам бўйлаб олди тарафга юриш машқларини бажарадилар.

Орқа тараф билан юриш худди шу ҳолатда ўқитувчининг командаси билан бажарилади. Бунинг учун тингловчилар гиламнинг бўш қолган қисмига орқа тараф билан туриб сафланадилар.

3-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар қўлларига таянган ҳолатда гиламга ётадилар ва ўқитувчи команда бериши билан фақат қўллари ёрдамида гилам бўйлаб олдинга ҳаракатланадилар.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Олдинга ва орқага умбалок ошишни такрорлаш.
2. Чўккалаб ўтирган ҳолатда орқага эҳтиёткорлик билан йиқилишни такрорлаш.

3.5-Мавзу: “Тик турган ҳолатда кураш усуллари”.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (2 соат)

РЕЖА.

1. Олдинга ва орқага чалиб йиқитиш. Белдан ошириб ташлаш усуллари.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.
2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).
3. Сонни орқага силтаб қўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).
4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3 - 4 ва 5 - машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Олдинга ва орқага чалиб йиқитиш. Белдан ошириб ташлаш усуллари.

Олдиндан чалиб йиқитиш усули: Биринчи рақамли курашчи ўнг тараф билан иккинчи рақамли курашчи чап тараф билан туриш ҳолатида чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини тирсак қисмидан ўнг қўли билан рақиб ёқасидан ушланади. Рақибнинг ўнг қўлидан ўзига тортиб, чап қўл билан ўзига-тепага тортилади ва шу вақтнинг ўзида чап оёқда орқага айланма ҳаракат билан ўнг оёқ олдинга қўйилади. Тана оғирлиги чап оёққа ўтказилади ва шу оёқ ярим букилган ҳолатга келтирилади. Ўнг оёқ билан рақибнинг оёғи тўсилган ҳолатда олдинга чалинади ҳамда ўнг ва чап қўллар биргаликда ҳаракатланади. Рақиб гиламга чап тарафи билан тушганда уни чап қўл билан ушлаб қолиш лозим.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм

Орқага чалиб йиқитиш усули. Хил бир жуфтлик колоннадаги тингловчиларни тартиб билан ҳаракатланиш учун уларни биринчи ва иккинчи рақамларга бўлиб чиқиш лозим. Кураш усулларини бажаришдан олдин тингловчиларга эҳтиёткорлик чоралари ва уларни бажариш кетма-кетлигини оғзаки тушунтириб амалий тарзда бир неча бор кўрсатиб берилади. Бажарилаётган хил бир усул фазаларга бўлиб ўқитувчининг командаси бўйича бажарилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм

Икки курашчи ўнг ҳолатда бир бирига юзланиб тик туради. Биринчи рақам билан ҳаракатланаётган курашчи чап қўли билан шеригининг тирсак қисмидан, ўнг қўли билан эса ёқасидан тепа қисмидан ушлайди. Чап оёқ билан тўғрига-чапга бир қадам ташланади. Олди тарафга энгашган ҳолатда бир вақтнинг ўзида шеригининг ўнг қўлини пастга-чап тарафга тортади ва ўнг қўли билан уни танасини ортга букади. Шундан сўнг оғирлигини чап оёққа ўтказиб, ўнг оёқ билан шеригининг ўнг оёғини тизза бўғинига зарб билан тўғри қўйилади. Ташлаш вақтида шеригини чап қўл билан ушлаб қолинади. Йиқилаётган курашчи гиламга чап ёни билан тушади.

Белдан ошириб ташлаш усули. Биринчи рақамли курашчи ўнг тараф билан иккинчи рақамли курашчи чап тараф билан туриш ҳолатида чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини тирсак қисмидан ўнг қўли билан қўлтиғи орасидан ўтказиб куракдаги кийимидан ушланади. Рақибнинг ўнг қўлидан ўзига тортиб, чап қўл билан ўзига-тепага тортилади ва шу вақтнинг ўзида чап оёқда орқага айланма ҳаракат билан ўнг оёқ олдинга қўйилади. Тана оғирлиги чап оёққа ўтказилади ва шу оёқ ярим букилган ҳолатга келтирилади. Ўнг оёқ билан рақибнинг чап оёғи болдир қисмига зарб билан орқага урилади ва бир вақтнинг ўзида тоз қисми ўнг тарафга бурилиб, чап оёқ тўғирланади. Рақибнинг йиқилишини қўллар билан назорат қилинади. Рақиб гиламга чап тарафи билан тушганда, уни чап қўл билан ушлаб қолиш лозим.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм

2- ўқув саволи: Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар:

- ерга таяниб ётган ҳолда қўлларни букиш ва ёзиш 10 маротабадан 3 қайтарма (қўлларни оддий, кенг, ўрта қўйган ҳолатларда);
- қорин мушакларига (пресс) машқлар 20 маротабадан 3 қайтарма;

- бир оёқда ва икки оёқда ўтириб-туришлар 15 маротабадан 3 қайтарма.

Ташкилий услубий кўрсатмалар: Куч жисмоний сифати дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмнинг охирида ривожлантирилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида нафас олиш маромига эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Куч машқлари сўнгида мушакларни чўзилиш машқларини бажариш муҳум аҳамиятга эга бўлиб, машғулот давомидаги толиқиш даражаси пасайтириш ва организмни қайта тикланишига кўмак беради.

1-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар тиззаларга таянган ҳолда танани тўғри тутиб турадилар. Ўқитувчи команда бериши билан шу ҳолатда тезликга югуриш машқи бажарилади. Машқлар уч-тўрт маротаба гилам бўйлаб юриб такрорланади.

2-машқ. Тингловчилар кўлларини бош орқасига қилиб, оёқларига таянган ҳолатда ўтирадилар ўқитувчининг командаси билан шу ҳолатда ўтириб, гилам бўйлаб олди тарафга юриш машқларини бажарадилар.

Орқа тараф билан юриш худди шу ҳолатда ўқитувчининг командаси билан бажарилади. Бунинг учун тингловчилар гиламнинг бўш қолган қисмига орқа тараф билан туриб сафланадилар.

3-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар кўлларига таянган ҳолатда гиламга ётадилар ва ўқитувчи команда бериши билан фақат кўллари ёрдамида гилам бўйлаб олдинга ҳаракатланадилар.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Олдинга ва орқага чалиб йиқитиш усулларини такрорлаш.
2. Белдан ошириб ташлаш усулини такрорлаш.

3.6-Мавзу: “Жанговар ҳолатлар ва ҳаракатланишлар. Қўл ва оёқ билан бериладиган зарбалар. Қўл ва оёқ зарбаларидан химояланиш усуллари”.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (2 соат)

РЕЖА.

1. Жанговар ҳолатлар ва ҳаракатланишлар. Қўл ва оёқ билан бериладиган зарбалар техникаси. (Қўл билан тўғридан, ён томондан, пастдан зарба бериш. Оёқ билан тўғридан, ён томондан зарба бериш)
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.
2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).
3. Сонни орқага силтаб қўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).
4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3 - 4 ва 5 - машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Жанговар ҳолатлар ва ҳаракатланишлар. Қўл ва оёқ билан бериладиган зарбалар техникаси.

Қуролсиз жангга шайликда чап томонлама ҳолат олинади, чап қўл энгак баландлигида кўтарилади, чап мушт орқа томони билан чапга ва юқорига кўтарилган ҳолда олдинда туради, ўнг мушт орқа томони пастга ва ўнгга қаратилган ҳолда белнинг ён тарафида туради. Жангга ўнг томонлама шайлик (жанговар ҳолат) ҳам худди шу тариқа тайёрланади.



1-расм



2-расм

Ҳаракатланишлар қўл жангларида ҳаракатларни тўғри бажариш керакли жанговар ҳолат, ҳужум ёки ҳимоя учун дастлабки вазиятни ўз вақтида олишда муҳим ўрин тутди. Ҳаракатлар юриб, сакраб ва югуриб бажарилади.

Олдинга бир кадам ташлаш жанговар ҳолатдан олдинда турган оёқ билан товондан бутун оёқ кафтига босиш орқали, орқага бир кадам ташлаш эса орқада турган оёқ билан оёқ учидан бутун кафтига туриш орқали бажарилади. Бошқа оёқ тезда барқарор, барча йўналишларда ҳаракатланиш учун қулай жанговар ҳолат сақланиб қоладиган ҳолатга кўчирилади.

Сакраш жанговар (фронтал ёки ёнлама) ҳолатдан узоқроқ турган оёқ билан сакраш йўналишида ҳар қайси томонга гилам (ер)дан кескин итарилиш орқали бажарилади. Сакрагандан кейин ерга тушиш бошқа оёққа ёки иккала оёққа бажарилади. Муайян вазиятда сакраш иккала оёқ билан итарилиш орқали бажарилади. Сакрашлар рақибга яқинлашиш ёки ундан узоқлашишнинг жуда самарали усули ҳисобланади.

Мушт билан тўғридан зарба турли ҳолатлардан туриб бошга ҳамда гавдага яқин ва ўрта масофадан туриб берилади. Қўл билан тўғри зарба бериш учун чап томонлама ҳолатдан кескин, аммо гавда ва қўл мушакларини ҳаддан ташқари зўриқтирмай, ўнг муштни энг қисқа йўл билан ўнгдан чапга буриб нишонга йўллаш зарур. Айни вақтда бошқа қўл тирсаги кескин орқага тортилади, мушт кафти юқорига бурилади. Мушт нишонга тегаётган пайтда ўнг оёқ чап оёққа яқинлаштирилади, гавда мушклари қисқа вақтда кучли таранглаштирилади. Зарбадан сўнг дарҳол жанговар ҳолатга қайтиш керак.



3-расм



4-расм

Ён томондан мушт билан зарба бериш.

Ён томондан мушт билан зарба бериш яқин масофадан хужум қилиш, шунингдек, рақибнинг ураётган қўли тагидан энгашиб қарши хужум қилиш чоғида самаралидир. Зарба муштга тугилган панжаларнинг асоси билан чакка, жағ, кулок, куёш ўрилмаси ва гавдага берилади. Ён томондан зарба бериш учун жанговар ҳолатда туриб, қўл нишонга йўналтирилади, мушт ичкарига бурилиб ва горизонтал йўналиш бўйича ёйсимон зарба берилади. Зарба вақтида билак тирсаги олдинга кўтарилиши керак. Зарбани қадам ташлаб ёки ташламай, кескин, гавдани буриб бериш мумкин



1-расм



2-расм

Пастдан мушт билан зарба бериш қисқа масофада қўлланилади, зарба куёш ўрилмаси, энгакка, рақиб олдинга энгашганида эса юзга берилади. Зарба кафт қисми юқорига (урувчининг ўзига) қаратилган мушт асоси билан бажарилади. Зарбага гавданинг бурилишидан ҳосил бўладиган инерция кучи берилади.



1-расм



2-расм

Оёқ билан тўғридан қорин қисмга зарба бериш.

Зарба жанговар тик туришдан берилади. Ўнг оёқ сони олдинга ва юқорига (оёқ кафти товони билан юқорига думба томонга) кўтарилади, кескин ҳаракат билан оёқ тиззадан охиригача тўғриланади ва оёқ учи билан нишонга зарба берилади.



1-расм



2-расм

Оёқ билан тўғридан қорин қисмга зарба бериш.

Оёқ билан ён томондан зарба бериш.

Зарба жанговар тик туришдан берилади. Оёқ сони юқорига тортилади, оёқ кафти пошнаси билан чап оёқнинг ички юзаси бўйлаб пугга томон кўтарилади. Сон тизза ёрдамида нишон томонга бурилиб ва оёқ тиззасидан охиригача тўғрилаб, рақиб сонига оёқ кафтининг қирраси билан ёки қовурға остига (қоринга) ва бош томонга зарба берилади.



1-расм



2-расм

Рақиб кўли билан зарба берганда ҳимояланиш, кўлига оғрик бериш ва қарши зарба бериш

Рақиб кўли билан зарба берганда, чап оёқ олдинга кўйилиб зарбага чап берилади. Чап кўл билан рақибни бел қисмидан ва ўнг кўл билан рақибни сон қисмидан ушланади. Рақибни ердан кўтариб тегирмон усулида ерга йиқитилади. Рақибни чап кўлига оғритувчи усул бажарилади ва ўнг кўл билан юзига зарба берилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм

Рақиб қўли билан зарба берганда ҳимояланиш, қўлига оғриқ бериш ва қарши зарба бериш.

Рақиб қўл билан тўғридан қоринга зарба берганда ҳимояланиш ва қарши зарба бериш.

Рақиб ўнг қўли билан тўғридан қоринга зарба берганда, берилган зарбага қарши чап оёқ билан олдинга қадам ташлаб қўлни ичкаридан

ташқарига йўналтириб (блок) қўйилади ва ўнг қўл билан юзига ёки қорнига қарши зарба берилади.



1-расм



2-расм



3-расм

Рақиб оёғи билан тўғридан зарба берганда химояланиш, қўлига оғриқ бериш ва қарши зарба бериш.

Рақиб ўнг оёғи билан тўғридан қоринга зарба берганда, берилган зарбага қарши чап оёқ билан ёнга кадам ташлаб, ўнг қўл билан пастга

ташқаридан ичкарига йўналтириб (блок) қўйилади ва тепилган оёқ ушланади.

Чап қўл билан рақибни ўнг қўли ушланади. Рақибни қўллар ёрдамида ердан кўтариб ва чап оёқ билан оёғига тешиб чалинади ҳамда ерга йиқитилади. Рақибни чап қўлига оғритувчи усул бажарилади ва ўнг қўл билан юзига зарба берилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм

**Рақиб оёғи билан тўғридан зарба берганда химояланиш,
қўлига оғриқ бериш ва қарши зарба бериш.**

Рақиб оёғи билан ёндан зарба берганда ҳимояланиш, оёғига оғриқ бериш ва қарши зарба бериш.

Рақиб ўнг оёғи билан ёндан юзга зарба берганда, берилган зарбага қарши ўнг оёқ билан олдинга қадам ташлаб, ўнг қўл тирсағи билан рақибни сон қисмига зарба ҳамда (блок) қўйилади ва чап қўл билан тепилган оёқ ушланади. Ўнг қўл билан рақибни ёқасининг тепа қисмини ушлаб, ўнг оёқ билан чалинади. Рақибни ўнг оёғига оғритувчи усул бажарилади ва ўнг қўл билан юзига зарба берилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм

2- ўқув саволи: Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар:

-ерга таяниб ётган ҳолда кўлларни букиш ва ёзиш 10 маротабадан 3 қайтарма (кўлларни оддий, кенг, ўрта қўйган ҳолатларда);

-қорин мушакларига (пресс) машқлар 20 маротабадан 3 қайтарма;

-бир оёқда ва икки оёқда ўтириб-туришлар 15 маротабадан 3 қайтарма.

Ташкилий услубий кўрсатмалар: Куч жисмоний сифати дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмнинг охирида ривожлантирилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида нафас олиш маромига эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса, енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Куч машқлари сўнгида мушакларни чўзилиш машқларини бажариш муҳум аҳамиятга эга бўлиб, машғулот давомидаги толиқиш даражаси пасайтириш ва организмни қайта тикланишига кўмак беради.

1-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар тиззаларга таянган ҳолда танани тўғри тутиб турадилар. Ўқитувчи команда бериши билан шу ҳолатда тезликга югуриш машқи бажарилади. Машқлар уч-тўрт маротаба гилам бўйлаб юриб такрорланади.

2-машқ. Тингловчилар кўлларини бош орқасига қилиб, оёқларига таянган ҳолатда ўтирадилар ўқитувчининг командаси билан шу ҳолатда

ўтириб, гилам бўйлаб олди тарафга юриш машқларини бажарадилар.

Орқа тараф билан юриш худди шу ҳолатда ўқитувчининг командаси билан бажарилади. Бунинг учун тингловчилар гиламнинг бўш қолган қисмига орқа тараф билан туриб сафланадилар.

3-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар қўлларига таянган ҳолатда гиламга ётадилар ва ўқитувчи команда бериши билан фақат қўллари ёрдамида гилам бўйлаб олдинга ҳаракатланадилар.

Мустақил ўрганиш учун топширик:

1. Жанговар ҳолатлар ва ҳаракатланишлар. Қўл билан бериладиган зарбаларни такрорлаш.
2. Оёқ билан тўғридан, ён томондан зарба беришни такрорлаш.

3.7-Мавзу: “Ушлаб ва қучоқлаб олганда қутилиш усуллари”.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (2 соат)

РЕЖА.

1. Олди ва орқа тарафдан қўллар билан бирга, тананинг ўзини қучоқлаб олиш ҳолатларидан қутилиб чиқиш усуллари.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очик майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.
2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).
3. Сонни орқага силтаб қўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).
4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3, 4 ва 5-машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Олди ва орқа тарафдан қўллар билан бирга, тананинг ўзини қучоқлаб олиш ҳолатларидан қутилиб чиқиш усуллари.

Рақиб олд томондан қучоқлаб олганда қутилиш.

Рақиб олд томондан икки қўли билан қўл устидан қучоқлаб олганда, ўнг оёқ орқа олинади ва икки қўлнинг кафти билан рақибнинг биқин қисмига зарба берилади. Рақибни икки қўлини тепага кўтариб елкасидан ушланади ва ўзининг чап оёғини орқа тарафга айланма ҳаракат билан ўнг оёқ олдига яқинлаштирилади. Шундан сўнг, иккала оёғини ярим букиб, тоз қисмини рақибнинг ўнг сонини олди тарафига йўналтиради ва тоз қисми билан шеригини кўтариб ташлайди. Рақибни чап қўлига оғритувчи усул бажарилади ва ўнг қўл билан юзига зарба берилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм



7-расм



8-расм

Рақиб олд томондан қучоқлаб олганда қутилиш.

Рақиб орқа томондан қучоқлаб олганда қутилиш.

Рақиб орқа томондан икки қўли билан қўл устидан қучоқлаб олганда, бош билан рақибни бурун қисмига зарба берилади. Рақибни икки қўлини

тепага кўтариб тирсак билан қорин қисмига зарба берилади. Икки қўл билан рақибни икки оёғини ушлаб, ердан кўтариб ерга йиқитилади. Чап тирсак билан юзига зарба берилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм



7-расм



8-расм

Рақиб орқа томондан қучоқлаб олганда қутилиш.

2-ўқув саволи: Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Кучсифатларини ривожлантирувчи машқлар:

- ерга таяниб ётган ҳолда қўлларни букиш ва ёзиш 10 маротабадан 3 қайтарма (қўлларни оддий, кенг, ўрта қўйган ҳолатларда);
- қорин мушакларига (пресс) машқлар 20 маротабадан 3 қайтарма;

- бир оёқда ва икки оёқда ўтириб-туришлар 15 маротабадан 3 қайтарма.

Ташкилий услубий кўрсатмалар: Куч жисмоний сифати дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмнинг охирида ривожлантирилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида нафас олиш маромига эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Куч машқлари сўнгида мушакларни чўзилиш машқларини бажариш муҳум аҳамиятга эга бўлиб, машғулот давомидаги толиқиш даражаси пасайтириш ва организмни қайта тикланишига кўмак беради.

1-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар тиззаларга таянган ҳолда танани тўғри тутиб турадилар. Ўқитувчи команда бериши билан шу ҳолатда тезликка югуриш машқи бажарилади. Машқлар уч-тўрт маротаба гилам бўйлаб юриб такрорланади.

2-машқ. Тингловчилар қўлларини бош орқасига қилиб, оёқларига таянган ҳолатда ўтирадилар ўқитувчининг командаси билан шу ҳолатда ўтириб, гилам бўйлаб олди тарафга юриш машқларини бажарадилар.

Орқа тараф билан юриш худди шу ҳолатда ўқитувчининг командаси билан бажарилади. Бунинг учун тингловчилар гиламнинг бўш қолган қисмига орқа тараф билан туриб сафланадилар.

3-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар қўлларига таянган ҳолатда гиламга ётадилар ва ўқитувчи команда бериши билан фақат қўллари ёрдамида гилам бўйлаб олдинга ҳаракатланадилар.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Олди тарафдан қўллар билан бирга, тананинг ўзини кучоқлаб олиш ҳолатларидан кутилиб чиқишни такрорлаш.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқларни такрорлаш.

3.8-Мавзу: “Совуқ қурол (пичоқ ва бошқа ўткир ускуналар) билан хужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари”.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (2 соат)

РЕЖА.

1. Пичоқ билан юқоридан, пастдан ва тўғридан хужум қилганда ҳимояланиш усулларини такомиллаштириш.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлангирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.
2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).
3. Сонни орқага силтаб қўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).
4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3, 4 ва 5-машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Пичоқ билан юқоридан, пастдан ва тўғридан хужум қилганда ҳимояланиш усулларини такомиллаштириш.

Пичоқ билан юқоридан хужум қилганда ҳимояланиш.

Рақибни ўнг қўлида пичоқ. Рақиб пичоқ билан юқоридан зарба берганда, бир қадам олдинга ташлаб, чап қўл билан қисми билан рақибни пичоқ ушлаб турган қўлини билан қисмига қўйиб ҳимояланилади. Ўнг қўл билан пичоқ ушлаб турган қўлни билан қисми, яъни пичоққа яқин қисми ушланади. Билагидан шундай ушлаш керакки, рақиб пичоқни қимирлатишга имкон бўлмаслиги лозим. Рақибни қўли ташқарига қайирилтирилади ва ерга йиқитилади. Ерга йиқилгандан сўнг, бош томондан айланиб қўлини ўзига тортиб қорин қисмига ётқизилади. Пичоқ ушлаб турган қўли чап қўлтиқ орасига олинади, қўл билан қисмига оғриқ берилади ва рақибдан пичоқ олиб қўйилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм

Пичоқ билан юқоридан хужум қилганда ҳимояланиш.

Пичоқ билан пастдан хужум қилганда.

Пичоқ рақибнинг ўнг қўлида бўлганда, рақиб пичоқ билан пастдан хужум қилганда бир қадам олдинга ташлаб, чап қўл билан қисми билан рақибни пичоқ ушлаб турган қўлини билан қисмига қўйиб ҳимояланилади. Ўнг қўлни рақибни елкасига қўйиб, ўзига тортиб ўнг оёқ тиззаси билан қоринга зарба берилади. Рақиб олдинга эгилади ва пичоқ ушлаб турган қўли чап қўлтиқ орасига олинади, қўл билан қисмига оғриқ берилиб, ерга ётқизилади. Рақибдан пичоқ олиб қўйилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм

Пичоқ билан пастдан хужум қилганда.

Пичоқ билан тўғридан хужум қилганда ҳимояланиш.

Пичоқ рақибнинг ўнг қўлида бўлганда, пичоқ билан тўғридан кўкрак қисмига зарба берилганда, пичоқ йўналишидан четга, яъни рақибнинг ўнг томонига ўтиб, чап қўл билан пичоқ зарбасига қарши блок қўйилади. Ўнг қўл билан пичоқ ушлаб турган қўлининг билак қисмига оғриқ берилади. Рақибни қўли ташқарига қайиртирилади ва ерга йиқитилади. Ерга йиқилгандан сўнг, бош томондан айланиб, қўлини ўзига тортиб қорин қисми билан ётқизилади. Пичоқ ушлаб турган қўли чап қўлтиқ орасига олинади, қўл билак қисмига оғриқ берилади ва рақибдан пичоқ олиб қўйилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм

Пичоқ билан тўғридан ҳужум қилганда ҳимояланиш.

2- ўқув саволи: Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар:

- ерга таяниб ётган ҳолда қўлларни букиш ва ёзиш 10 маротабадан 3 қайтарма (қўлларни оддий, кенг, ўрта қўйган ҳолатларда);
- қорин мушакларига (пресс) машқлар 20 маротабадан 3 қайтарма;

- бир оёқда ва икки оёқда ўтириб-туришлар 15 маротабадан 3 қайтарма.

Ташкилий услубий кўрсатмалар: Куч жисмоний сифати дарс жараёнида асосий мавзу машқлари орасида ёки асосий қисмининг охирида ривожлантирилиши мумкин. Машқ бажариш вақтида нафас олиш маромига эътибор қаратилади. Тингловчининг ташқи кўринишидан зўриқиш аломатлари сезилса, енгил машқларга ўтилади. Ўз-ўзини назорат қилиш пульс орқали амалга оширилади. Куч машқлари сўнгида мушакларни чўзилиш машқларини бажариш муҳум аҳамиятга эга бўлиб, машғулот давомидаги толиқиш даражаси пасайтириш ва организмни қайта тикланишига кўмак беради.

1-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар тиззаларга таянган ҳолда танани тўғри тутиб турадилар. Ўқитувчи команда бериши билан шу ҳолатда тезликка югуриш машқи бажарилади. Машқлар уч-тўрт маротаба гилам бўйлаб юриб такрорланади.

2-машқ. Тингловчилар қўлларини бош орқасига қилиб, оёқларига таянган ҳолатда ўтирадилар ўқитувчининг командаси билан шу ҳолатда ўтириб, гилам бўйлаб олди тарафга юриш машқларини бажарадилар.

Орқа тараф билан юриш худди шу ҳолатда ўқитувчининг командаси билан бажарилади. Бунинг учун тингловчилар гиламнинг бўш қолган қисмига орқа тараф билан туриб сафланадилар.

3-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар қўлларига таянган ҳолатда гиламга ётадилар ва ўқитувчи команда бериши билан фақат қўллари ёрдамида гилам бўйлаб олдинга ҳаракатланадилар.

4-машқ. Шеренгали сафга қўлларига таяниб ётган ҳолда сафланадилар ва шериги унинг оёқларидан ушлаб кўтаради. Шу ҳолатда қўлларни букиб ёзиш йўли билан гилам бўйлаб олдинга ҳаракатланганда шериги унинг оёқларидан ушлаб, ортидан юриб боради.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Пичоқ билан юқоридан, пастдан ва тўғридан хужум қилганда химояланиш усулларини такрорлаш.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқларни такрорлаш.

3.9-Мавзу: “Ўқ отар қурол (узун ёки калта стволли) билан ҳужум қилганда ҳимояланиш ва қуролсизлантириш усуллари”.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ (4 соат)

1 – Амалий машғулот режаси. (2 соат)

1. Тўппонча билан олди ва орқа тарафлардан ҳавф солганда ҳимояланиш ва қўлга олиш техникаси.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.
2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).
3. Сонни орқага силтаб қўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).
4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).
5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3, 4 ва 5-машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Тўппонча билан олди тарафлардан ҳавф солганда ҳимояланиш ва қўлга олиш техникаси.

Рақиб тўппонча билан юз қисмига ўқталиб, “қўлингни кўтар” буйруғини берганда, икки қўл кўтарилади, чап оёқ билан бир қадам ёнга қўйилади, чап қўл билан тўппонча ушлаб турган қўлининг билак қисмидан ушлаб, тўппончани ҳужум йўналиши ўзидан ўнг томонга олинади. Сўнгра ўнг қўл билан кафтнинг устки қисмидан ушлаб, қўлни ичкарига қайириш усули бажарилади ва қўлига оғриқ берилади. Рақибни ерқа йиқитиб тўппонча олиб қўйилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм

**Тўшпонча билан олди тарафдан ҳавф солинганда
ҳимояланиш ва қўлга олиш.**

**Тўппонча билан орқа тарафдан хавф солинганда
ҳимояланиш ва қўлга олиш.**

Рақиб орқадан тўппонча билан куракка тираб, “қўлингни кўтар” буйруғини берганда, чап елка орқали ортга айланилади. Чап қўл билан рақибни тўппонча ушлаб турган қўли ушланади ва ўнг қўл билан елкасидан ушлаб, ўнг оёқ билан орқадан чалинади. Рақиб ерга йиқилади. Чап қўл билан тўппонча ушлаб турган қўлга оғритувчи усул бажарилади ва ўнг қўл билан юзига зарба берилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм

2-ўқув саволи: Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Таклиф этилаётган машқлар катта мушак гуруҳларини ишга туширувчи, таъсир машғулотлари, алоҳида мушак ва мушаклар гуруҳлари учун машғулотларни ўз ичига олади. Бунда гантеллар, штангалар, тошлар, резина ва қўл остидага ясама жиҳозлар ҳамда шерик билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Машқларни танлашда ва бажаришда шуғулланувчининг ёши, шуғулланганлик даражаси ва жинсини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар ташкиллаштирилади.

Бўйин мушаклари учун машқлар

- гиламда бошга таяниб турган ҳолда, бўйинни олдга, орқа ва ён томонларга ҳамда чап ва ўнг тарафларга айланма ҳаракатларни бажариш;
- кураш «кўпригида» туриб бўйинни олдга ва орқага ҳаракатлантириш;
- деворга таяниб бошда турган ҳолда бўйинни олд-орқага томонларга ҳаракатлантириш.

Қўл ва елка камари учун машқлар

Бундай машқлар сирасига қуйидагилар киради:

- таяниб ётган ҳолатда қўлларни турли ҳолларда букиб ёзиш;
- брусларда ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (зарур ҳолларда қўшимча юклар билан);
- брусларда қўлларга таянган ҳолда букиб ёзиш (зарур ҳолларда қўшимча юклар билан);
- турникда осилиб туриш ва тортилиш (зарур ҳолларда қўшимча юклар билан);
- турникда куч билан кўтарилиш;
- ётган ҳолатларда штанга билан қўлларни турли ҳолларда букиб ёзиш;
- ўтирган ҳолатда гантель (штанга) билан қўлларни букиб ёзиш;
- турган ҳолатда тошни кўкракдан силтаб кўтариш;
- турган ҳолатда штангани ердан силтаб кўтариш;
- ўтирган ҳолатда штанга грифини қўлларни бош орқасида кўтариб тушириш;
- турган ҳолатда гантель билан қўлларни олдиндан юқорига ва ён томонларга кўтариш;
- эгилиб турган ҳолатда гантель билан қўлларни ортга кўтариб тушириш;
- арқонга оёқлар ёрдамисиз тирмашиб чиқиш (зарур ҳолларда қўшимча юклар билан);
- резина тасманинг бир учини оёқка илиб, тирсакларни вертикал ушлаган ҳолда, қўллар билан елкагача резинани юқорига тортиш;
- маҳкамланган резинага ён билан турган ҳолда, тўғри қўллар билан уни кўкраккача чўзиш;
- таяниб ётган ҳолатда фақат қўллар ёрдамида олдинга ҳаракатланиш;
- шериги оёқларидан ушлаган, таяниб ётган ҳолда қўллар билан олдинга ҳаракатланиш (шериги унинг оёқларидан ушлаб, ортидан юриб боради);
- шериги оёқларидан ушлаган, таяниб ётган ҳолда қўллар билан олдинга сакраб ҳаракатланиш (шериги унинг оёқларидан ушлаб, ортидан юриб боради).

Қўл панжалари мушакларини ривожлантирувчи машқлар

- қўл эспандерини ёки теннис коптогини кўп марталаб қисиш; - оғирликлар билан қўл билан бўғимида букиб ёзиш ва тирсак
- бўғимида айланма ҳаракатларни бажариш;
- осилиб турган юкни айланувчи грифга қўл билан ўраш;
- таяниб ётган ҳолда кафтдан бармоқларга ўтиш.

Бел мушаклари учун машқлар

Мазкур турга кирувчи машқларга қуйидагилар киради:

- штанга елкаларда ҳолатида ёки бошқа оғирлик билан эгилиб ростланиш;
- қоринда ётиб, товонлар билан гимнастик деворга тиралган қўллар бош орқасида ҳолда ёки гимнастик жиҳозда оғирлик билан гавдани орқага кериштириш;
- резинанинг бир учини оёқлар билан босган ҳолда, бошқа учини ушлаб гавдани кериштириш ва ростлаш;
- гиламда қорин билан ётган ҳолатда танани кериштириб-тушириш;
- штанга ёки бошқа юкни елкаларга олиб ўтирган ҳолатда эгилиб ростланиш.

Қорин мушаклари учун машқлар

Бунинг учун қуйидагилар тавсия этилади:

- қўллар бош ортида гиламда ёки гимнастик тахтада ётган ҳолатда, оғирлик билан ёки уларсиз гавдани кўтариб тушириш;
- гимнастик деворда осилиб турган ҳолатда оёқларни 90 градус бурчак ҳолатини сақлаб туриш;
- оёқлар билан эса гимнастик деворда ёки турникда илиниб осилган ҳолда гавдани кўтариб тушириш;
- чалқанчасига тирсакларга таяниб ётган ҳолатда оёқлар билан турли (юқорига-пастга кўтариш, томонларга ва қарама-қарши, айланма) ҳаракатларни бажариш;
- турникда ёки гимнастик деворда осилган ҳолатда оёқлар билан айланма ҳаракатлар бажариш;
- тик турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида, гавда олдинга эгилган, гантеллар билан икки томонга ёзилган гавдани чап ва ўнг томонларга бурилишларини (қўлларни чап ва ўнг оёқларнинг учига теккизиш) бажариш;
- брусда қўлларга таянган ҳолатда оёқларни 90 градус бурчак ҳолатида сақлаб туриш.

Оёқ мушаклари учун машқлар

Мазкур турдаги машқларга қуйидагилар киради:

- кўкрак ва елкаларга штанга ёки бошқа оғирликлар олиб ўтириб туриш;
- ўтирган ҳолатдан оғирлик билан сакраб юриш;
- оғирликлар билан сакраш;
- бир оёқ билан олдинга қадам ташлаб, орқада турган оёқ тизза бўғимида бир оз букилган елкаларга штанга олиб ўтириб туриш;
- бир оёқда ўтириб гуриш;
- чалқанчасига ётиб шерикнинг кўкрагига оёқлар билан тиралган ҳолда

оёқларни букиб ёзиш;

-гимнастик деворга маҳкамланган резинани оёқлар билан чўзиш;

-тиззаларга таянган ҳолда танани тўғри тутиб, шу ҳолатда юриш ва югуриш;

-қўлларни бош орқасига қилиб ўтирган ҳолатда олд тарафга юриш;

- қўлларни бош орқасига қилиб ўтирган ҳолатда орқа тарафга юриш;

- қўлларни бош орқасига қилиб ўтирган ҳолатда олд тарафга сакраб юриш;

- қўлларни бош орқасига қилиб ўтирган ҳолатда ён тарафга сакраб юриш;

- қўлларни бош орқасига қилиб ўтирган ҳолатда орқа тарафга сакраб юриш;

- бир оёқда сакраб юриш.

Мустақил ўрганиш учун топшириқ:

1. Тўппонча билан хужум қилганда химояланиш ва қуролсизлантириш.

2.Тезкорлик жисмоний сифатини ривожлантирувчи машқларни бажариш.

2-Амалий машғулот режаси. (2 соат)

1. Автомат билан олди ва орқа тарафдан хавф солинганда химояланиш ва қўлга олиш.

2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар.

Юриш ва югуриш:

800 - 1500 метргача, ўртача тезликда югуриш.

Умумривожлантирувчи машқлар:

Машқлар тўрт колоннали сафда, жойида бажарилади.

Ҳар бир машқ 8-12 мартадан қайтарилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гуруҳ таркибида спорт майдонида ёки бошқа очиқ майдонларда ўтказилади. Машқлар ўқитувчи раҳбарлигида ҳисоб билан бир хил бажарилади.

Машқлар.

1. 50-80 м га ўртача тезликда югуриш.

2. Сонни баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб югуриш (15-20 м).

3. Сонни орқага силтаб қўйиб, бедана қадам югуриш (15-20 м).

4. Сакраш қадамлар билан югуриш (15-20 м).

5. Қўлларни югуриш вақтидагидек ҳаракат қилдириш. 2, 3, 4 ва

5-машқларни тезлаштирилган суръатда бажариб, кейин яна оддий югуришга ўтиш.

АСОСИЙ ҚИСМ:

1-ўқув саволи: Автомат билан олди тарафдан хавф солинганда химояланиш ва қўлга олиш.

Рақиб автомат билан олдиндан хавф солганда, икки қўл билан қуролни ўзидан итариб юбориб, чап оёқ билан икки оёқни орасига тепади. Автоматни айланттирган ҳолатда қўролнинг учки қисми билан юзига зарба берилади ва рақибни ерқа йиқитиб автомат олиб қўйилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм

**Автомат билан орқа тарафдан хавф солинганда
химояланиш ва қўлга олиш.**

Рақиб орқадан автомат билан бошга тираб, “қўлингни кўтар” буйруғини берганда, ўнг елка орқали ортга айланилади. Икки қўл билан қуролни ўзидан итариб юбориб, ўнг оёқ тизза билан икки оёқни орасига тепади. Автоматни айлантирган ҳолатда қуролнинг орқа қисми билан юзига зарба берилади ва рақибни ерқа йиқитиб автомат олиб қўйилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм



5-расм



6-расм

2-ўқув саволи: Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлари.

1-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар тиззаларга таянган холда танани тўғри тутиб турадилар. Ўқитувчи буйруқ бериши билан шу холатда тезликка югуриш машқи бажарилади. Машқлар уч-тўрт маротаба такрорланади.

2-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар ўқитувчи буйруқ бериши билан қўлларига таянган холатда қўлларни букиб ёзадилар(отжимание). Машқ уч-тўрт маротаба такрорланади.

3-машқ. Тингловчилар икки шеренгали сафда турадилар ўқитувчи буйруқ бериши билан белларига ётган холатда қорин мушакларига машқлар бажаришади. Машқ уч-тўрт маротаба такрорланади.

4-машқ. Шеренгали сафга қўлларига таяниб ётган холда сафланадилар ва шериги унинг оёқларидан ушлаб кўтаради. Шу холатда қўлларни букиб ёзиш йўли билан орқанга ҳаракатланганда, шериги унинг оёқларидан ушлаб, ортидан юриб боради.

Мустақил иш учун топшириқ

1. Узун ва калта қувурли ўқ отар қурол билан олд ҳамда орқа тарафлардан ҳавф солганда ҳимояланиш техникаси.
2. Куч сифатларини ривожлантирувчи машқларни бажариш.

Хулоса

Умумий хулоса қиладиган бўлсак, бугунги кунда тингловчиларга жисмоний кучни тўғри сарфлаш қоидаларини яхши билишлари талаб этилмоқда. Ушбу талаблардан келиб чиққан ҳолда, Ички ишлар органлари ходимлари мунтазам равишда ўзларини жисмоний қобилиятларини ривожлантириб боришлари талаб этилади. Ички ишлар органлари фаолиятини ҳам ҳар бир соҳа бўйича дунёдаги етакчи мутахассисларнинг илмий тадқиқотларига асосланган ҳолда, янада такомиллаштириш бугунги кундаги энг долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Халқаро майдонда авж олган миллий можаролар, терроризм, уюшган жиноятчилик, диний экстремизм каби таҳдидларга қарши курашишда ва фуқароларнинг хавфсизлигини таъминлашда ички ишлар органлари ходимлари энг асосий таянчлардан бири ҳисобланади. Инсон ва фуқаронинг ҳуқуқлари ва эркинликларини ҳимоя қилишда, ички ишлар органлари ходимларининг тутган ўрни катта аҳамиятга эга бўлиб, улар юртимизда турли экстремистик гуруҳлар томонидан содир этилган жиноятларни бартараф этиш учун биринчилар қаторида сафарбар қилинадилар. Бу эса, ўз навбатида, ички ишлар органлари ходимларига катта масъулият юклайди ва шу сабабли уларни спорт соҳасининг назарий асослари тўғрисида тасаввурга ва юқори даражадаги жанговар тайёргарликка эга бўлишларини тақозо этади. Шу боис, жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотларга раҳбарлик қилаётган мураббий ва инструкторлар бор имкониятларини ишга солиб, ўзларининг назарий билимлари ҳамда малакаларини мунтазам равишда такомиллаштирган ҳолда амалиётга татбиқ этишлари бугунги кунда замон талаби ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотларни ташкиллаштаришда назарий, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва руҳий тайёргарлик билан бир қаторда маънавий-ахлоқий ҳамда тарбиявий тайёргарлик жараёнларига ҳам эътибор қаратиш лозим.

Спортчи ва ходимларнинг тайёргарлиги ва имкониятлари фақат мақсадга мувофиқ равишда режалаштирилган машғулотларни ўтказишлари ва таълим беришнинг замонавий ўзгартиришлар киритилган технологиялари асосида сайқал топади.

Бундай машғулотлар таъсирида спортчининг нафақат жисмоний ва функционал имкониятлари ҳамда техник-тактик маҳорати ошади, балки иродаси, маънавияти, маданияти, ахлоқ-одоби ҳам шаклланиб боради.

Табақалаштирилган машқлар хотира, диққат, онг, тафаккур, идрок ва бошқа руҳий хислатларни такомиллаштиради. Ўз навбатида, шаклланган маънавий-ахлоқий фазилатлар, шу жумладан кучли хотира, диққат, онг, тафаккур, идрок машғулот юкламаларига масъулият билан ёндашиш, хизматда ва мусобоқаларда миллат ғурури ва эл-юрт шухрати учун курашга шайланиш ҳиссини уйғотиш.

ГЛОССАРИЙ

Старт – югиришнинг бошланиши спринтга югуришни тезроқ бошлашга ва қисқароқ масофа бўлагидан тезликни максимал ўстиришга имкон берадиган, паст старт қўлланилади;

Стартга – буйруғи билан тингловчи тиргаклар олдида ўтади, энгашиб қўлларни старт чизигидан олдинга қўяди;

Диққат – буйруғи берилгандан кейин оёқларни сал тўғирлаб, кейинги оёқ тиззасини ердан узади.

Кроссфит – бу юқори интенсив равишда бажариладиган жисмоний ҳаракатлар тизими бўлиб, у оғир атлетика, гимнастика, аэробика, тош кўтариш ва турли спорт мажмуаларини ўз ичига олади. Кроссфит мусобақавий спорт тури бўлиб, унинг турнирлари бутун жаҳонда ўтказилади. (“Кросс”-кесишиш, жадаллаштириш ёки қовуштириш деган маънони, “Фит” – эса фитнес маъносини беради. Қисқача қилиб айтганда қовуштирилган фитнес маъноси келиб чиқади).

Совуқ қурол – шикаст етказиладиган объект билан бевосита тўқнашиш чоғида одамнинг жисмоний кучи ёрдамида нишонни уриш учун мўлжалланган қурол;

Совуқ қурол сифатида фойдаланилиши мумкин бўлган ашёлар - касбий, ишлаб чиқариш ёки спорт фаолиятида ёхуд хўжалик-маиший мақсадларда фойдаланиш учун мўлжалланган, саноат усулида ёки қўлбола тарзда ясалган тиғли, кесувчи ашёлар (пичоқлар, бигизлар ва бошқа учи ўткирланган санчиладиган, кесувчи ашёлар), жисмоний куч ишлатганда шикаст етказиши мумкин бўлган ашёлар (бейсбол биталари, софтбол ўйини учун биталар);

Қурол - тузилишига кўра жонли нишонни ёки бошқа нишонни уриш, сигналлар бериш учун мўлжалланган қуролмалар ва ашёлар. Тузилиши жиҳатидан қуролга ўхшаш бўлган хўжалик-маиший ва ишлаб чиқариш мақсадидаги буюмлар сифатида сертификатланган буюмлар, шунингдек тузилиши жиҳатидан қуролга ўхшаш бўлган спорт аслаҳалари қурол жумласига кирмайди;

Калта стволли қурол - стволнинг узунлиги уч юз миллиметрдан ва умумий узунлиги олти юз миллиметрдан ошмайдиган қурол;

МАВЗУЛАР ЮЗАСИДАН АМАЛИЙ САВОЛЛАР

1. Олдинга чалиб йиқитиш усули.
2. Орқага чалиб йиқитиш усули.
3. Белдан ошириб ташлаш усули.
4. Қўл билан тўғридан бош қисмига бериладиган зарбадан ҳимояланиш усули.
5. Қўл билан тўғридан тана қисмига бериладиган зарбадан ҳимояланиш усули
6. Оёқ билан тўғридан бош қисмига бериладиган зарбадан ҳимояланиш усули.
7. Оёқ билан тўғридан қорин қисмига бериладиган зарбадан ҳимояланиш усули.
8. Оёқ билан ёндан тана қисмига бериладиган зарбадан ҳимояланиш усули.
9. Олди тарафдан қўллари билан бирга, тананинг ўзини қучоқлаб олганда чиқиб кетиш усули.
10. Орқа тарафдан қўллари билан бирга, тананинг ўзини қучоқлаб олганда чиқиб кетиш усули.
11. Пичоқ билан юқоридан ҳужум қилганда ҳимояланиш усули.
12. Пичоқ билан пастдан ҳужум қилганда ҳимояланиш усули.
13. Пичоқ билан тўғридан ҳужум қилганда ҳимояланиш усули.
14. Тўппонча билан олди тарафлардан ҳавф солинганда ҳимояланиш ва қўлга олиш усуллари.
15. Тўппонча билан олди тарафлардан ҳавф солинганда ҳимояланиш ва қўлга олиш усуллари.
16. Автомат билан олди тарафлардан ҳавф солинганда ҳимояланиш ва қўлга олиш усуллари.
17. Автомат билан орқа тарафлардан ҳавф солинганда ҳимояланиш ва қўлга олиш усуллари.

Фойдаланилган адабиётлар:

А.Ш.Усманов, М.А.Тураев, Ф.Х.Тўраев. Ички ишлар органлари ходимлари учун Қўл жанги ва жанговар самбо усуллари. Кўрғазмали ўқув қўлланма. Тошкент 2021.

Ф.Х.Тўраев, Н.Х.Муслимов. Эстафетали югуриш ва марофон югуриш техникаси. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2018.

И.Н.Бутаев, Ш.А.Албеков. Самбо кураши усуллари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2022.

Ш.А.Албеков, Б.Ҳ.Бурхонов. Бокс техникасини ўргатиш методикаси. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2022.

А.Р.Таймуратов. Курашнинг услубий ва амалий асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент 2020.

Ички ишлар органлари тўғрисидаги қонун. Тошкент 2016.

Ф.М.Пўлатов. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент 2013.

А.Ш.Усманов, Ф.Х.Тўраев. Ички ишлар органлари ходимлари учун Оғир атлетика машқлари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2022.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 23 августдаги “Ички ишлар органлари бошқарув назорат ва шахсий таркиб билан ишлашнинг самарали тизимини жорий этиш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида” ги ПҚ-3919-сонли қарори

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2021 йил 15 апрелдаги “Ички ишлар органлари учун профессионал кадрларни тайёрлашнинг сифат жиҳатидан янги тизимини жорий этиш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5076-сонли қарори

Ўзбекистон Республикаси “Ички ишлар органлари тўғрисида” ги ЎРҚ-407-сон Қонуни.

Ўзбекистон Республикаси ИИВнинг 2022 йил 22 сентябрдаги 383-сон “ички ишлар органлари ходимларининг хизмат, жанговар, жисмоний ва ахлоқий-психологик тайёргарлигини ташкиллаштириш тўғрисида”ги буйруғи.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 20 январдаги ПҚ-10 сонли Қарори

ЭЛЕКТРОН ТАЪЛИМ РЕСУРСЛАРИ:

Интернет тизими учун қуйидаги сайтлардан фойдаланиш тавсия этилади.

www.bilim.uz.

[http:// Lex.uz](http://Lex.uz) (Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси);

Google.uz.com.

Sports.uz.

ipkmd.uz (ИИВ Малака ошириш институти).

ТЎРАЕВ ФАРРУХ ХАКИМ ЎҒЛИ

**ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИГА НАВБАТДАГИ
“ПОДПОЛКОВНИК” МАХСУС УНВОНИ БЕРИШ УЧУН МАХСУС
МАЛАКА ОШИРИШ ЎҚУВ КУРСИНИНГ “ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИК” МОДУЛИ БЎЙИЧА**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Муҳаррир: Н.З. Тасимов

Босишга рухсат этилди. __.__.2023й. Нашриёт ҳисоб табағи __.
Буюртма № ____. Адади __ нусха.

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти,
100213, Тошкент ш., Хусайн Бойқаро кўчаси, 27А-уй.