

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



JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI

**ICHKI ISHLAR ORGANLARI SAFDOR VA SERJANTLAR
TARKIBIDAN OFITSERLIK LAVOZIMLARIGA TAYINLASH
UCHUN QAYTA TAYYORLASH KURSI UCHUN
JISMONIY TAYYORGARLIK MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV – USLUBIY MAJMUA

TOSHKENT – 2023

Mazkur o‘quv-uslubiy majmua “Ichki ishlar organlari safdor va serjantlar tarkibidan ofitserlik lavozimlariga tayinlash uchun qayta tayyorlash kursi”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 kafedrası professori
podpolkovnik Z.R.Nurimov

Ushbu o‘quv-uslubiy majmuada yengil atletika, sport gimnastikasi va kurash sport turlari, shuningdek qo‘l jangi, qo‘lga olishlar hamda ushlab va quchoqlab olishlardan qutulish usullari, sovuq va o‘qotar qurol bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazish jarayoni yuzasidan uslubiy va amaliy asoslari negizida tushunchalar berilgan. O‘quv-uslubiy majmua 8 mavzudan iborat bo‘lib, “Ichki ishlar organlari safdor va serjantlar tarkibidan ofitserlik lavozimlariga tayinlash uchun qayta tayyorlash kursi” tinglovchilari bilan mashg‘ulot o‘tkazuvchi professor-o‘qituvchilar uchun mo‘ljallangan.

O‘quv-uslubiy majmua Institut ilmiy kengashining 2023-yil “___”
_____dagi “___”-sonli yig‘ilish muhokamasidan o‘tkazilgan va
ma‘qullangan.

UDK 7967012.68 (575.1)

BBK 75.15

© O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti 2023.

MUNDARIJA

Kirish.....	4
Modul bo'yicha darslar taqsimoti.....	7
Qisqa masofalarga yugurish. 100 metr masofaga yugurish texnikasi.....	8
O'rta masofalarga yugurish. 1000 metr masofaga yugurish texnikasi.....	32
Turnikda tortilish texnikasi.....	39
Tik turgan holatda kurash usullari.....	52
Jangovar holatlar va harakatlanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş usullari.....	62
Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari.....	71
Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.....	75
O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari.....	80
Glossariy.....	83
Mavzular yuzasidan amaliy savollar.....	84
Adabiyotlar.....	85
Elektron ta'lim resurslari.....	85

KIRISH

“Vatan taqdirini yoshlar tarbiyasi hal qiladi”

Sh.M.Mirziyoyev

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

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

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

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

Jismoniy tayyorgarlik modulining maqsadi:

tinglovchilarda "Jismoniy tayyorgarlik" tushunchasi va uning ahamiyati, huquqiy asoslari, jismoniy tayyorgarlikning elementlari, turlari va vazifalari, ichki ishlar organlarida jismoniy 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 va o'rta masofalarga yugurishning texnikasini bilish;
 - turnikda tortilish texnikasini bilish;
 - tik turgan holatda kurash usullarining oldinga va orqaga chalib yiqitish texnikasini bilish;
 - qo'l jangi usullari, qo'llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan ximoyalanish texnikasini bilish;
 - ushlab va quchoqlab olganda qutilish usullarining texnikasini bilish;
 - sovuq va o'qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalanish va qurosizlantirish usullari texnikasini bilish;
- Tinglovchilar quyidagi **ko'nikmalarga** ega bo'lishi zarur;
 - qisqa va o'rta masofalarga yugurish ko'nikmalarini hosil qilish;
 - turnikda tortilish ko'nikmalariga ega bo'lish;

- tik turgan holatda kurash usullarining oldinga va orqaga chalib yiqitish ko'nikmalariga ega bo'lish;
- qo'l jangi usullari, qo'llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan ximoyalanish ko'nikmalariga ega bo'lish;
- sovuq va o'qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalanish va qurosizlantirish usullari ko'nikmalariga ega bo'lish;
 - Tinglovchilar quyidagi **malakalarini** egallashi lozim.
- qisqa va o'rta masofolarga yugurishda belgilangan me'yor talablarini bajarish;
- turnikda tortilishda belgilangan me'yor talablarini bajarish;
- qo'l jangi usullari, qo'llar va oyoqlar bilan zarbalar berish va ulardan ximoyalanish mukammal ko'rsata bilish;
- tik turgan holatda kurash usullarining oldinga va orqaga chalib yiqitish usullarini mukammal ko'rsata bilish;
- ushlab va quchoqlab olganda qutilish usullarini mukammal ko'rsata bilish;
- sovuq va o'qotar qurollar bilan hujum qilinganda himoyalanish 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	
1.	Qisqa masofalarga yugurish. 100 metr masofaga yugurish texnikasi	2			2	
2.	O'rta masofalarga yugurish. 1000 metr masofaga yugurish texnikasi	2			2	
3.	Turnikda tortilish texnikasi	2			2	
4.	Tik turgan holatda kurash usullari	4			4	
5.	Jangovar holatlar va harakat-lanishlar. Qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo'l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş usul-lari.	2			2	
6.	Ushlab va quchoqlab olganda qutilish usullari.	2			2	
7.	Sovuq qurol (pichoq va boshqa o'tkir uskunalar) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari	2			2	
8.	O'q otar qurol (uzun yoki kalta stvolli) bilan hujum qilganda himoyalaniş va qurolsizlantirish usullari	2			2	
Jami:		20			18	2

**1-Mavzu: «Qisqa masofalarga yugurish.
100 metr masofaga yugurish texnikasi».
AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

REJA:

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

Tayyorlov qismi:

Yurish va yugurish

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

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



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

Yugurish texnikasi

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

Jumladan:

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

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

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

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

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

Yugurishda burun bilan nafas olish tavsiya etiladi!

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

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Mashqlar to'rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

1-mashq. Boshni aylantirish mashqi.

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

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

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



2-mashq. Boshni egish mashqi.

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





3-mashq. Qo'llarni aylantirish mashqi.

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



4-mashq. Qo'l kaftini aylantirish mashqi.

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



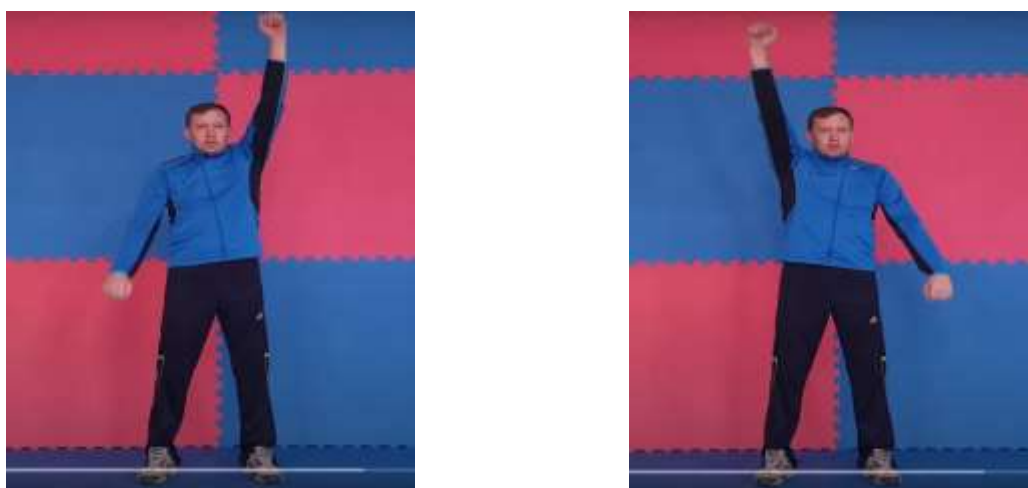
5-mashq. Qo‘llarni tirsaklarda bukilgan holda aylantirish mashqi.

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



6-mashq. Qo‘llarni siltash mashqi.

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



7-mashq. Ko'krakni kerish mashqi.

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 kerilish bajariladi.



8-mashq. Yon tomonga egilish mashqi.

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 egilish bajariladi.



9-mashq. Old tomonga egilish mashqi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1-sanoqqa o'ng oyoqqa, 2-o'rtaga, 3-chap oyoqqa egilishlar bajarilib, 4-d.h. qaytiladi.





10-mashq. Gavdani aylantirish mashqi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda. 1-4 sanoqqa gavdani chap tomonga, 1-4 sanoqqa gavdani o‘ng tomonga aylantirish amalga oshiriladi.



11-mashq. Oyoqni yuqoriga ko'tarish mashqi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar to'g'riga 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.



12-mashq. Tizzalarni aylantirish mashqi.

Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzada. 1-4 sanoqqa tizzalar ichki tomonga qarab aylantiriladi, 5-8 tizzalar tashqi tomonga qarab aylantiriladi.



Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari:

1) tizzalarni baland ko'tarib yugurish (15-20 metr);



2) tovonlarni orqaga tashlab yugurish (15-20 metr);



3) uzunlikka sakrab yugurish (15-20 metr);



4) balandlikka sakrab yurish (15-20 metr);





5) to'g'ri (tekkis, bukmasdan) oyoqlarda yugurish (15-20 metr);



6) orqa o'girib yugurish (15-20 metr);



7) joyidan tezlik bilan yugurish (15-20 metr).

Har bir mashq 2 martadan 15-20 metrgacha masofada bajariladi.

ASOSIY QISM:

1-o'quv savoli. Qisqa masofaga yugurishda pastki startga turish va startdan chiqish texnikasi.

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

Start. Yugurishning boshlanishi – **start**. Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi. Past startda tinglovchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi. Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirgaklari qo'llaniladi.



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

«**Startga**» buyrug'i bilan tinglovchi tirgaklar oldiga o'tadi, engashib qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa tirgakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga 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 tirsaklarning 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 tirsakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65-100°ga, keyingi tirsakka tiralgan oyoq burchagi esa 100-120° ga tengdir.

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

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

Start tirgaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda, start tirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Startdan chiqish vaqtidagi xarakatlarni 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 xarakatlarining barchasi bir mustahqam 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, depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarning tezligiga bog'liq. Birinchi qadam, oldingi tirgakdan depsinayotgan oyoqning to'liq to'g'rilanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoqning soni, to'g'rilangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish, muskullarning ishlash sharoiti nuqtai nazaridan o'rinsizdir, bundan tashqari, tana ortiqcha yuqoriga ko'tarilib, oldinga siljish qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son 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.

Masofa bo'ylab yugurish

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

Vositalar

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

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

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

Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar:

1. Bosh orqaga tashlangan.
2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebranadi qo'llar tanaga ko'ndalang holda harakat qiladi.

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



Masofa bo'ylab yugurish

Marraga tashlanish

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

Vositalar

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

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar

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



Marraga tashlanish

3-o‘quv savoli. Tezkorlik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar

Muhim jismoniy sifatlar qatoriga tezkorlik tegishlidir. Tezkorlik – muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish inson qobiliyatidir. Tezkorlikni namoyon bo‘lishining asosiy omillari quyidagilar:

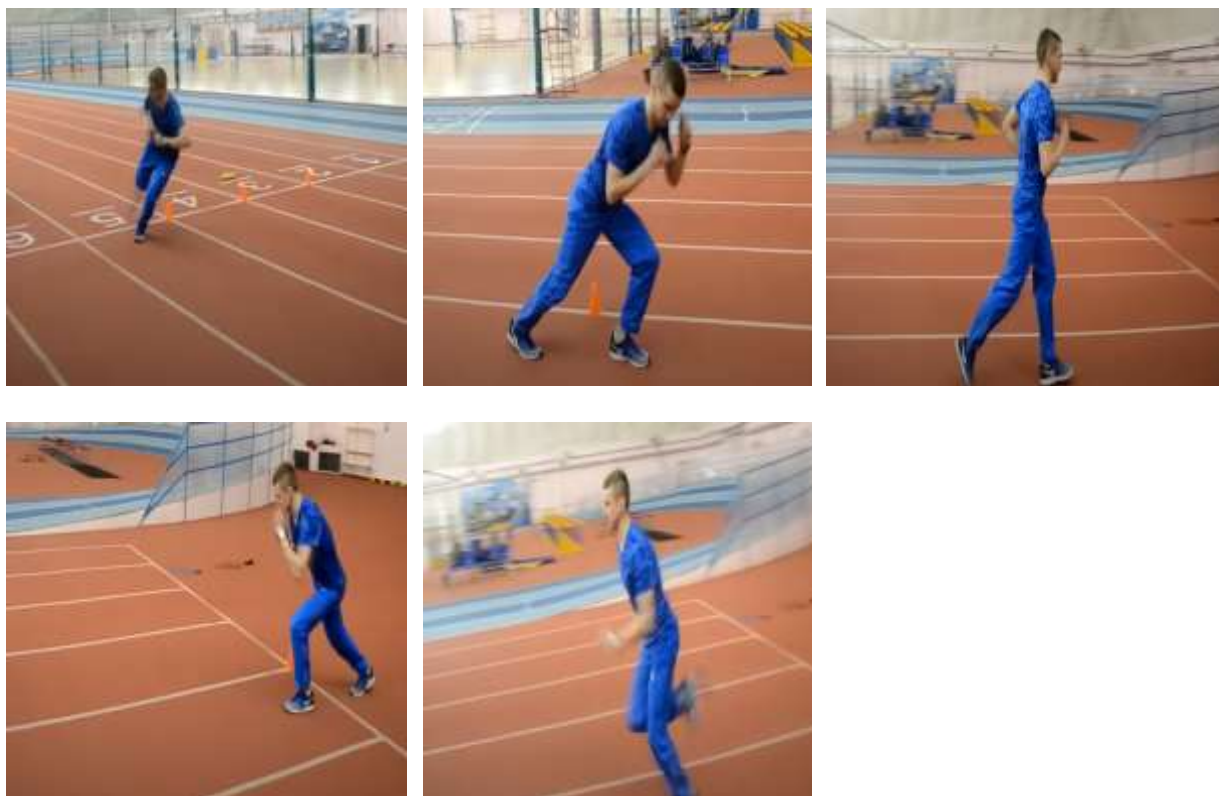
- A. harakatlantiruvchi ta’sirning yashirin davri (reaksiya);
- B. Ayrim harakatning tezligi;
- V. Harakatlar chastotasi.

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

Tezkorlikni rivojlantirish quyidagi mashqlar orqali amalga oshiriladi:

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





Mokkisimon yugurish

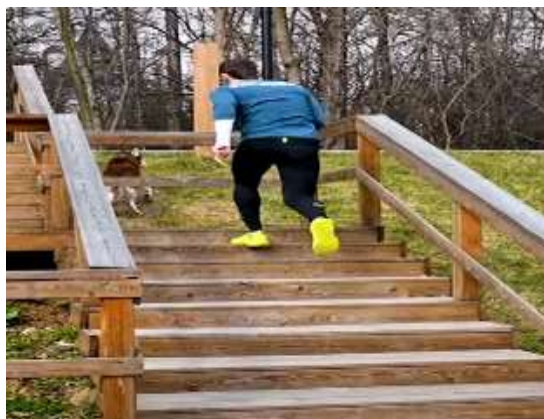
2. Zinalardan yuqoriga qarab yugurib chiqish. Bunda har bir zina bosib yuguriladi. (1-2 marotaba bajariladi).



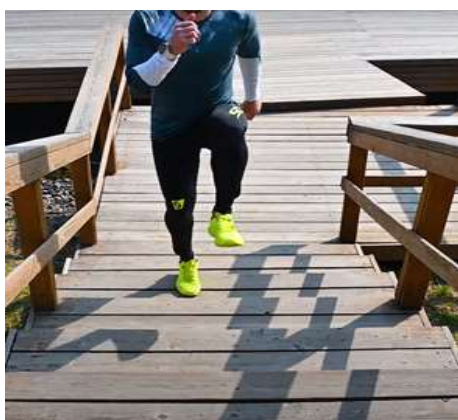
3. Zinalardan yuqoriga qarab yugurish. Bunda bitta zina tashlab yuguriladi. (1-2 marotaba bajariladi).



4. Zinalardan yuqoriga qarab 1-2 zinalardan xatlab o'tish. (1-2 marotaba har bir oyoqda bajariladi)



5. Zinalardan yuqoriga qarab yurish. Bunda har qadamda tizzani baland ko'tarib qadam tashlash lozim. (1-2 marotaba har bir oyoqda bajariladi)



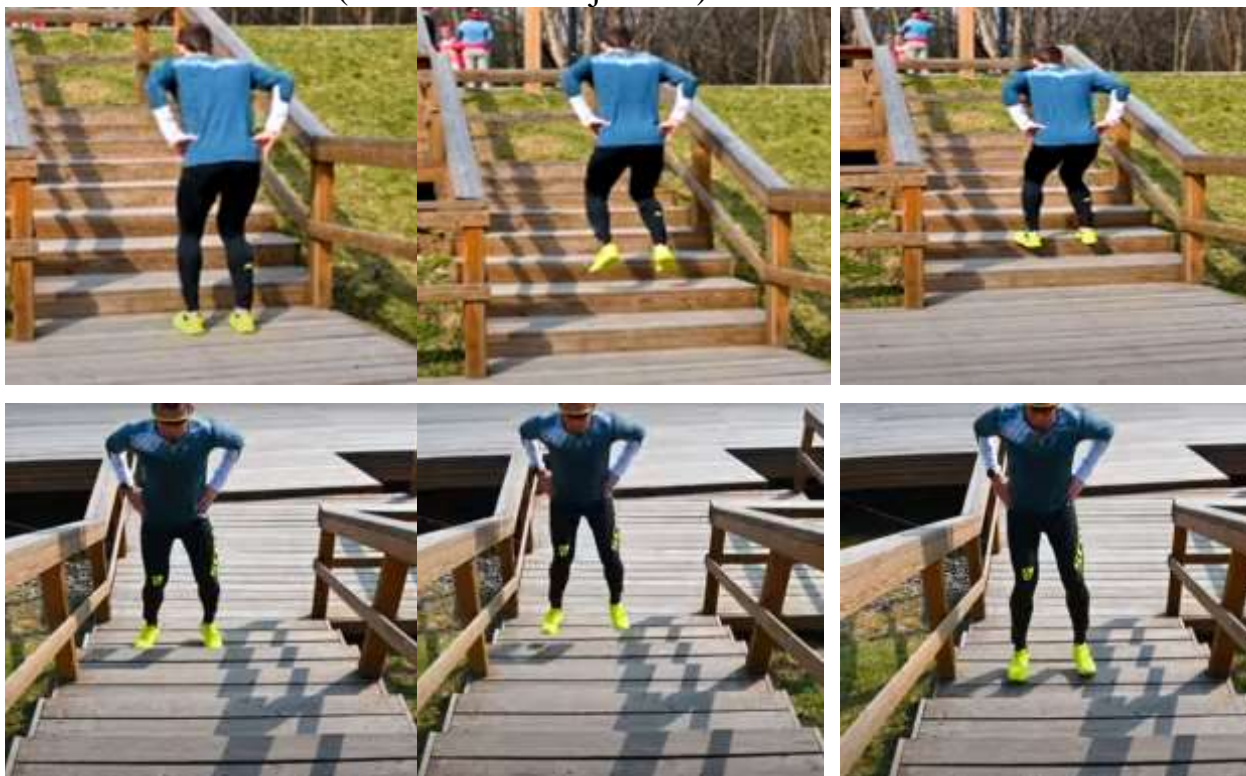
6. Zinalardan yuqoriga qarab ikki oyoqda sakrab chiqish. (1-2 marotaba bajariladi)



7. Zinalardan yuqoriga qarab bir oyoqda sakrab chiqish. (1-2 marotaba har bir oyoqqa bajariladi)



8. Zinalardan yuqoriga qarab ikki oyoqda sakrab chiqish. Bunda bitta zina xatlab o‘tilishi lozim. (1-2 marotaba bajariladi)



9. Zinalardan yuqoriga qarab ikki va bir oyoqda ketma-ketlikda sakrab chiqish. Bunda birinchi sakrashda ikki oyoqda zinaga qo‘nish bilan bajarilsa, ikkinchi sakrashda bir oyoqqa qo‘nish bilan bajariladi, uchinchi sakrashda ikki oyoqqa, to‘rtinchi sakrashda bir oyoqqa qo‘nish bajariladi. Mashq shu tariqa davom ettiriladi. (1-2 marotaba bajariladi)





10. Zinalardan yuqoriga (chap va o'ng) tomonga ketma-ketlikda kiyiksimon sakrab chiqish. Bunda imkon darajasida zinaning butun kengligidan foydalanish kerak. (1-2 marotaba bajariladi)



Tinglovchilarni baholash.

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

Mustaqil o'rganish uchun topshiriq:

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

**2-Mavzu: «O‘RTA MASOFALARGA YUGURISH. 1000 METR
MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI»
AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)**

REJA:

1. O‘rta masofaga yugurishda yuqori stardan chiqish, masofa bo‘ylab va burilishlarda yugurish texnikasini o‘rgatish.
2. Chidamlilik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

**Mashg‘ulotning tayyorlov qismi.
Yurish va yugurish**

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Juftliklarga bo‘lingan holda amalga oshiriladi.

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



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'g'irib jiplashib turish, tirsaklar tagidan ushlagan holda. Birinchi raqamli tinglovchi sherigini yuqoriga belida ko'targan holda old tomonga egilishni amalga oshiradi, bu vaqtda sherigi erkin holatda orqaga kerishishni amalga oshiradi, so'ng to'g'rilanib sherigini dastlabki holatga qaytaradi. Egilish gorizontal holatdan past darajada bo'lmashligi, 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 jiplashib turgan holda, tirsaklar tagidan ushlab turish. Bir biriga o‘zaro yordam bergan holda, ketma-ketlikda chap va o‘ng tomonga egilishlar.



5-mashq. D.h. – oyoqlar birlashtirilgan, (yoki yelka kengligida), tinglovchilar bir biriga yuzlangan va oyoqlar uchi bilan jiplashgan 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 jiplashib 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);



Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari:

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

Har bir mashq 2 martadan 15-20 metrgacha masofada bajariladi.

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

O'rta masofaga yugurish asosan yuqori startdan chiqish bilan amalga oshiriladi.

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

Vositalar

O'rta 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 deqsinish Chidamlilikidan 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 qisxalashganida, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan muskullar doim tarang bo'ladi. Gavda engashmaganda esa, deqsinish uchun sharoit biroz yomonlashsa ham tizza bo'g'ini bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda xolati to'g'ri bo'lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qo'lay sharoit tug'iladi.

Marraga tashlanish

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

2-o'quv savoli. Chidamlilik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar Chidamlilikni oshirish uchun har xil turdagi yuklamar qo'llaniladi:

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

1-mashq. Yugurish va joyida sakrash. Har biri 30 soniya davomida navbatma-navbat bajariladigan ikkita mashq bloki. Birinchi, tizzalarni iloji boricha baland ko'tarib, joyida yugurish. Ikkinchi dumbaga tegmoqchi bo'lgandek, oyoqlarni

orqaga va yuqoriga siltab joyida yugurish. (30 soniya davomida 2 marotabadan bajariladi, 30 soniya tanaffus)

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

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

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

Tinglovchilarni baholash.

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

Mustaqil bajarish uchun topshiriq:

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

3-Mavzu: « TURNIKDA TORTILISH TEXNIKASI » AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)

REJA:

1. Turnikda tortilish texnikasi.
2. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismi.

Yurish va yugurish

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

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



2-mashq. 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. 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 tekki, 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 tekkis, 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.



Mashg'ulotdan oldin qilinishi mumkin bo'lmagan harakatlar:

- Sug'urtalovchi (straxovka)siz mashg'ulotni boshlash mumkin emas (bajaruvchining oldida nazorat uchun turish yoki xavfsizlik tasmasi);
- Yomon ob-havo sharoitida mashg'ulot o'tkazish;
- Zanglagan, tebranib turgan, avariya holatidagi gorizontal turnikda mashq qilish;
- Agar shikastlangan (jarohat) bo'lsa, mashq qilish;
- Agar o'zini yomon his qilsa mashq qilish;
- mashg'ulotdan oldin ovqatlanish;
- Bosh aylansa yoki o'zini yomon his qilsa, mashg'ulotlarni davom ettirish.

1-o'quv savoli. Turnikda tortilish texnikasi.

Gorizontal turnikdagi tortilish turlari fazalar almashinuvi bo'yicha tasniflanadi, ular og'irliklar bilan yoki ularsiz bajariladi, lekin eng muhim jihat - bu bajarish texnikasi va turnikni qanday ushlab turishdadir. Ushlab turishlar, o'z navbatida, ikkita asosiy xususiyatga ko'ra tasniflanadi - masofa va ushlab usullari.

Ushlab turishlar orasidagi masofa quyidagi turlarga bo'linadi:

tor ushlab - tinglovchining qo'llari orasidagi masofa yelkalarining kengligidan kam bo'lganda



o'rtacha ushlab - qo'llar orasidagi masofa yelkalarining kengligiga teng, biroz kengroq bo'lishi ham mumkin



keng ushlab - bu qo'llar yelkalarining kengligidan kattaroq masofaga qo'yilganda.



Turnikni ushlab usullari quyidagicha tasniflanadi:

A) to'g'ridan-to'g'ri yoki yuqori ushlab - tinglovchining kaftlari o'ziga nisbatan qarama qarshi tomonga yo'naltirilgan

B) teskari yoki pastki ushlab - turnik pastdan ushlanadi va kaftlar tinglovchining yuziga qaraydi;

V) neytral yoki parallel ushlab - qo'llar ichkariga burilgan va kaftlar bir-biriga qaragan.



A

B

V

Gorizantal turnikni ushlab usulini o'zgartirib, siz yuklamani turli mushaklarga jamlashingiz mumkin. Yuklama qo'llar orasidagi o'rtacha masofa bilan klassik tekis ushlab bilan barcha jalb qilingan mushak guruhlari bo'ylab teng ravishda taqsimlanadi. Gorizantal turnikda keng ushlab tortilishlar bel mushaklariga yuklamani beradi. Teskari ushlab bitsepsga ko'proq yuklama beradi. Tor to'g'ri yo'lash ham yelka muskullariga juda ko'p yuklama beradi.

Mashq qilish texnikasi.

Gorizantal turnikda har kuni va haftada bir necha marta tortilish mashqlarini bajarish mumkin. Biroq, muskullar toliqqan holatga kelgunga qadar bajarishning keragi yo'q, bunda 70 foiz yuklama optimal hisoblanadi. 7-8 marotaba tortilish mushaklar kuchini rivojlantirishga yordam beradi, mashqlarning keyingi

takrorlanishi (qaytarmasi) chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi. Gorizental turnikda tortilishlar sonini qachon va qanday oshirish kerakligi mashg'ulot jarayonida individual ravishda hal qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Gorizental turnikda tortilish texnikasi quyidagicha:

1. Kerakli kenglik va ushlab usulini tanlab, gorizental turnikga osilib turiladi.

2. Yuqoriga tortilayotganda nafas chiqariladi. Harakat yelka kuraklarining harakati orqali bo'lishi kerak. O'zini bitseps kuchi bilan yuqoriga tortib olishga urinish kerak emas, chunki orqaning serbar (belning keng) muskuli ancha kuchli mushak guruhidir. Shuningdek, tos suyagi va oyoqlar bilan turli xil chayqalishlar uchun ham amal qiladi - tortilishning klassik versiyasida bunga yo'l qo'yilmaydi. Tirsaklarning holatiga e'tibor qaratishga harakat qilish lozim. Tanani ko'tarayotganda ularni pastga qarab "bosish" kerak - shunda orqaning serbar (belning keng) mushaklariga maksimal yuklama tushadi.

3. Harakatni to'liq amplitudada bajarish maqsadga muvofiqdir. Yuqori nuqtada iyak turnikdan yuqoriroqda joylashgan bo'lishi kerak va tirsaklar deyarli tanaga bosilishi kerak.

4. Bir maromda pastga tushish va ushbu vaqtda nafas olish lozim. Pastga tushish vaqti ko'tarilish vaqti bilan teng bo'lishi kerak. Pastki nuqtada qo'llarni to'liq tekislash va orqa (bel) mushaklarini bo'shashtirish, bir soniya pauza qilib, keyin yana takrorlash lozim.

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

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.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun quyidagi o'z vazni bilan bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi.

1-mashq. Sakrab o'tirib turishlar. Ushbu mashq tananing pastki qismining kuchi, chidamliligi va harakatchanligini oshiradi. Bajarish texnikasi: Dastlabki holat. To'g'ri turish, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tana bo'ylab tushirilgan. Oddiy o'tirib turishdan boshlab, keyin qorin mushaklari (press)ni qo'shib sakrab, qo'ngandan so'ng, tos suyagini yana cho'kkalab tushirish (o'tirish) lozim.

Iloji boricha yerga yumshoqroq tushish, sakrash uchun faqat barmoqlarni emas, balki butun oyoqni ishlatish zarur. Mashq 10 marotaba ikki-uch qaytarmada bajariladi. (mashqga qo'shimcha qilib 180 darajaga burilib sakrashni qo'shish mumkin)



2-mashq. Paralell bruslarda tayanch holatida qo‘llarni bukib yozish. Bajarish texnikasi. Qo‘l barmoqlari bilan bruslarni mahkam ushlab, tanani tekis tutib, bo‘yin, bel va sonlar bir qatorda. Oyoqlar juft holatda. Kuraklar fiksatsiya qilinib pastga tushiriladi. Tirsaklarni 90 darajaga teng burchakka egib, tanani eng past nuqtaga sekin tushirish bilan bir vaqtda nafas olish, nafas chiqarish bilan bir vaqtda qo‘llar yozilishi, tana eng yuqori nuqtaga ko‘tarilishi kerak. Chayqalishlar va oyoqlar bilan tebranishlarni istisno qilishga harakat qilish lozim. Ushbu mashqni bajarish chog‘ida to‘g‘ri nafas olishni kuzatish maqsadga muvofiqdir. Mashq 10 marotabadan ikki-uch qaytarmada bajariladi.



3-mashq. Bir oyoqda oyoqda o‘tirib turish (5-10 marotabadan-3 qaytarma)



4-mashq. Ikki oyoqda o'tirib turishlar (20-marotabadan-3 qaytarma)



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. Turnikda bajariladigan mashqlarni takrorlash.
2. Kuch sifatlarin rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

4-Mavzu: «Tik turgan holda kurash usullari» AMALIY MASHG'ULOT (4 soat)

1-amaliy mashg'ulotning REJASI:

1. Orqaga va oldinga o'mbaloq oshish hamda yelkadan yumalash texnikasi.
2. Cho'kkalab o'tirgan holatda orqa va yon tomonga extiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi.
3. Kuch sifatlarin rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorlov qismi:

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, ko'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 gavadani 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.

Tinglovchilarga mashqlarni o‘rgatish uchun avvalam bor 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 extiyotkorlik 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 xarakatlar to‘tatilib ularga mashqning xar bir elementlarini 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 tizzilarga 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 avvalam bor 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 extiyotkorlik bilan yiqilish.

Mashqni bajarish tartibi: Orqa tarafga extiyotkorlik bilan yiqilish mashqlarni bajarishdan oldin, tinglovchilarga extiyotkorlik 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 toz 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 qilish zarur. Mashq tinglovchilar tomonidan yaxshi o‘zlashtirilgandan so‘ng uni to‘liq bajarish mumkin bo‘ladi.

Sherigining ustidan orqaga extiyotkorlik bilan yiqilish texnikasi.

Mashqni bajarish tartibi: Tinglovchilarga sherigining ustidan extiyotkorlik bilan yiqilishlarni o‘rgatish uchun avvalam bor 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 extiyotkorlik 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 ko‘lini to‘g‘ri qilgan holatda kaftning ichki qisimi bilan gilamga qattiq zarba beradi.

Mashqni bajarish vaqtida o‘qituvchi avvalam bor 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 hatolarga 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 plakatlar va boshqa ko'rgazmali qo'llanmalardan foydalanishni aniq, ravshan va obrazli tushuntirish bilan uyg'unlashtirish yordam beradi.

3-o'quv savoli: Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar:

- yerga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish 10 marotabadan 3 qaytarma (qo'llarni oddiy, keng, o'rta qo'ygan holatlarda);
- qorin mushaklariga (press) mashqlar 20 marotabadan 3 qaytarma;
- bir oyoqda va ikki oyoqda o'tirib-turishlar 15 marotabadan 3 qaytarma.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar: Kuch jismoniy sifati dars jarayonida asosiy mavzu mashqlari orasida yoki asosiy qismning ohirida rivojlantirilishi mumkin. Mashq bajarish vaqtida nafas olish maromiga e'tibor qaratiladi. Tinglovchining tashqi ko'rinishidan zo'riqish alomatlari sezilsa yengil mashqlarga o'tiladi. O'z-o'zini nazorat qilish puls orqali amalga oshiriladi. Kuch mashqlari so'ngida mushaklarni cho'zilish mashqlarini bajarish muhim ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulot davomidagi toliqish darajasi pasaytirish va organizmni qayta tiklanishiga ko'mak beradi.

2-amaliy mashg'ulotning REJASI:

1. Orqaga va oldindan chalib yiqitish usuli.
2. Kuch sifatlarin rivojlantiruvchi mashqlar.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

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, ko'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'rmaslab 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. Orqaga chalib yiqitish usuli.

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 bukilish 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 avvalam bor 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- mashq: Oldindan chalib yiqitish texnikasi.



Oldindan chalib yiqitish usuli: shartli jinoyatchini o'ng qo'li bilan oldi yoqasidan (o'ng qo'l ushlab 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 tizzasi 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 harakat 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 tarafdin ushlaydi. Bir vaqtning o'zida uning oyog'ini o'ziga tortadi ikkinchi qo'li bilan tizzasidan orqaga pastga bosadi.

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

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar:

- yerga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish 10 marotabadan 3 qaytarma (qo'llarni oddiy, keng, o'rta qo'ygan holatlarda);

- qorin mushaklariga (press) mashqlar 20 marotabadan 3 qaytarma;

- bir oyoqda va ikki oyoqda o'tirib-turishlar 15 marotabadan 3 qaytarma.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar: Kuch jismoniy sifati dars jarayonida asosiy mavzu mashqlari orasida yoki asosiy qismning ohirida rivojlantirilishi mumkin. Mashq bajarish vaqtida nafas olish maromiga e'tibor qaratiladi. Tinglovchining tashqi ko'rinishidan zo'riqish alomatlari sezilsa yengil mashqlarga o'tiladi. O'z-o'zini nazorat qilish puls orqali amalga oshiriladi. Kuch mashqlari so'ngida mushaklarni cho'zilish mashqlarini bajarish muhim ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulot davomidagi toliqish darajasi pasaytirish va organizmni qayta tiklanishiga ko'mak beradi.

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 2-majmuasini takrorlab bajarish.
2. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish.

5-Mavzu: «Jangovar holatlar va xarakatlanishlar. Qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar. Qo‘l va oyoq zarbalaridan himoyalaniş usullari. »
AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)

REJA:

1. Jangovar holatlar va xarakatlanishlar. Qo‘l va oyoq bilan beriladigan zarbalar texnikasi.
2. Qo‘l va oyoq zarbalaridan ximoyalanişlar.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismi.

Yurish va yugurish

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

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Umumrivojlantirish mashqlari:

Mashqlar to‘rt kolonnali safda, joyida arg‘imchoq bilan bajariladi.

Mashg‘ulotning asosiy qisimi

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

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;

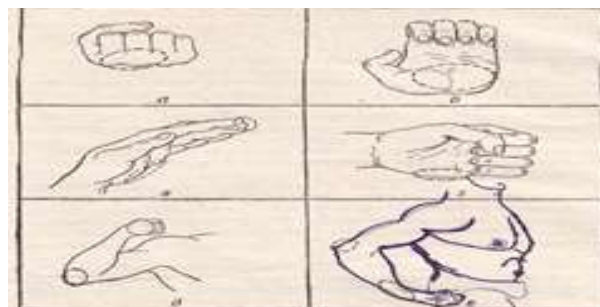
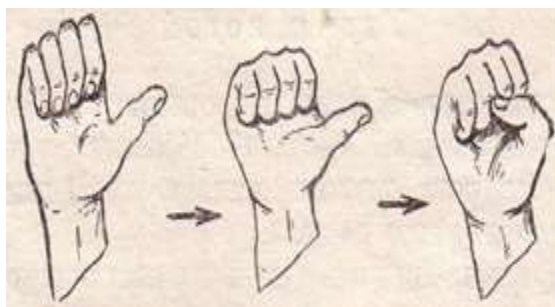
bittalik zarbalarni tezlikka va aniqlikka joyida so‘ngra harakatda bajarish;

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

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

O‘rganishning ohirida 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.



Quolsiz jangga shaylikda chap tomonlama janovar 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.

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



a)



b)

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



Yon tomondan musht bilan zarba berish

Yon tomondan musht bilan zarba berish yaqin masofadan hujum qilish, shuningdek raqibning urayotgan qo‘li tagidan engashib qarshi hujum qilish chog‘ida samaralidir. Zarba mushtga tugilgan panjalarning asosi bilan chakka, jag‘, quloq, quyosh o‘rilmasi va gavdaga beriladi. Yon tomondan zarba berish uchun jangovar holatda turib, qo‘l nishonga yo‘naltiriladi, musht ichkariga burilib va 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 inersiya 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 to‘g‘ridan qorin qismga zarba berish

Oyoq bilan yon tomondan zarba berish

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



Oyoq bilan yon tomondan boshga zarba berish



Oyoq bilan yon tomondan songa zarba

Tizza bilan yuz va qorin qismga zarba berish

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



Raqibni yuziga va qorniga tizza bilan zarba berish

2-o'quv savoli. Qo'l va oyoq zarbalaridan ximoyalanishlar.

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

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



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

Raqib qo‘l bilan to‘g‘ridan qoringa zarba berganda himoyalanish 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 qo‘l bilan to‘g‘ridan qoringa zarba berganda himoyalanish

Raqib oyog‘i bilan to‘g‘ridan zarba berganda himoyalanish, qo‘liga og‘riq berish va qarshi zarba berish

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



Raqib oyog‘i bilan to‘g‘ridan zarba berganda himoyalalanish,
qo‘liga og‘riq berish va qarshi zarba berish

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

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





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 2-majmuasini takrorlab bajarish.
2. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish.

6-Mavzu: «Ushlab va quchoqlab olishlardan qutilish usullari»

AMALIY MASHG‘ULOT (2 soat)

REJA:

1. Oldi tarafdin qo‘llar bilan birga, tananing o‘zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usullari.
2. Orqa tarafdin qo‘llar bilan birga, tananing o‘zini quchoqlab olish holatlaridan qutilib chiqish usullari.
3. Raqib yoqadan ushlaganda qutilish usullari.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismi.

Yurish va yugurish

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

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Umumrivojlantirish mashqlari:

Mashqlar to‘rt kolonnali safda, joyida bajariladi.

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

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





Raqib old tomondan quchoqlab olganda qutilish usuli

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

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





Raqib orqa tomondan quchoqlab olganda qutilish

3-o'quv savoli. Raqib yoqadan ushlaganda qutilish

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





Raqib yoqadan ushlaganda qutilish

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.

**7-Mavzu: «Sovuq qurol (pichoq va boshqa o‘tkir uskunalar) bilan xujum qilganda himoyalash va qurolsizlantirish usullari»
AMALIY MASHG‘ULOT**

REJA:

1. Pichoq bilan yuqoridan, pastdan va to‘g‘ridan xujum qilganda himoyalash usullari.
2. Chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismi.

Yurish va yugurish

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

Yugurish soat millariga qarama qarshi tomon amalga oshiriladi.

Umumrivojlantirish mashqlari:

Mashqlar bir kolonnali safda harakatlanayotgan vaqtda bajariladi.

Mashg‘ulotning asosiy qisimi.

Mashg‘ulotning asosiy qismida tinglovchilar o‘quv savollarini amaliy bajarish va qaytarish metodi orqali o‘zlashtiradilar. Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotning o‘kuv savollarini boshqa mavzularda ham rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. O‘quv savollarini o‘zlashtirishda ularni qaytarish natijasida muayyan ko‘nikma xosil 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 tushintirgandan so‘ng ularni amaliy tarzda ko‘rsatib berishi va yo‘l qo‘yladigan xatolarga tinglovchilarning e‘tiborini jalb qilishi kerak.

Jismoniy mashqlarga o‘rgatish quyidagi prinsiplar bo‘yicha amalga oshiriladi: ongliklik, 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, plakatlari, chizmalar va boshqa ko‘rgazmali qo‘llanmalardan foydalanishni aniq-ravshan va obrazli tushuntirish bilan uyg‘unlashtirish yordam beradi.

1-o'quv savoli: Pichoq bilan yuqoridan xujum qilganda himoyalanish usullari.

Pichoq bilan yuqoridan hujum qilganda himoyalanish

Raqibni o'ng qo'lida pichoq. Raqib pichoq bilan yuqoridan zarba berganda, bir qadam oldinga tashlab, chap qo'l bilak qismi bilan raqibni pichoq ushlab turgan qo'lini bilak qismiga qo'yib himoyalaniadi. O'ng qo'l bilan pichoq ushlab turgan qo'lni bilak qismi, ya'ni pichoqqa yaqin qismi ushlanadi. Bilagidan shunday 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 yuqoridan hujum qilganda himoyalanish

Pichoq bilan pastdan va to‘g‘ridan xujum qilganda himoyalaniş usullari.

Pichoq bilan pastdan hujum qilganda

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



Pichoq bilan pastdan hujum qilganda

Pichoq bilan to‘g‘ridan hujum qilganda himoyalaniş

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



Pichoq bilan to'g'ridan hujum qilganda himoyalaniish

2-o'quv savoli: Chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

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

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

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

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

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

Tinglovchilarni baholash.

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

Mustaqil ish uchun topshiriq

1. Sovuq qurol bilan xujum qilganda ximoyalanish va qurolsizlantirish.
2. Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

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

1. To‘pponcha bilan oldi va orqa taraflardan havf solganda himoyalanih va qo‘lga olish texnikasi.
2. Chidamlilik jismoniy sifatlarni rivojlanlantiruvchi mashqlar.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismi:

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

Umumrivojlanlantiruvchi mashqlar (URM) asosan asosiy qismda mashqlar qo‘l jangi usullarini bajarilishini inobatga olib qo‘l va yelka bo‘g‘inlari uchun tanlanadi. URMlari frontal metodda bajariladi, MTMlarini esa “oqim” metodida bajariladi. Mashqlar to‘rt, olti, sakkiz hisobda bajariladi.

Mashg‘ulotning asosiy qismi

Mashg‘ulotning asosiy qismida tinglovchilar o‘quv savollarini amaliy bajarish va qaytarish metodi orqali o‘zlashtiradilar. Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotning o‘kuv savollarini boshqa mavzularda ham rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. O‘quv savollarini o‘zlashtirishda ularni qaytarish natijasida muayyan ko‘nikma xosil bo‘ladi. Usullar o‘qituvchining komandasi bilan bajariladi. Usullar tinglovchilar tomonidan bajarilayotgan vaqtda o‘qituvchi ularning bajarilish texnikasiga etibor 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: To‘pponcha bilan oldi taraflardan havf solganda himoyalanih va qo‘lga olish texnikasi.

Raqib to‘pponcha bilan yuz qismiga o‘qtalib, “qo‘lingni ko‘tar” buyrug‘ini berganda, ikki qo‘l ko‘tariladi, chap oyoq bilan bir qadam yonga qo‘yiladi, chap qo‘l bilan to‘pponcha ushlab turgan qo‘lining bilak qismidan ushlab, to‘pponchani hujum yo‘nalishi o‘zidan o‘ng tomonga olinadi. So‘ngra o‘ng qo‘l bilan kaftning ustki qismidan ushlab, qo‘lni ichkariga qayirish usuli bajariladi va qo‘liga og‘riq beriladi. Raqibni yerqa yiqitib to‘pponcha olib qo‘yiladi.



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

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

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





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

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

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

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

4-mashq. Sherengali safga qo‘llariga tayanib yotgan xolda saflanadilar va sherigi uning oyoqlaridan ushlab ko‘taradi. Shu xolatda qo‘llarni bukib yozish yo‘li bilan orqanga xarakatlanganda sherigi uning oyoqlaridan ushlab, ortidan yurib boradi.

Tinglovchilarni baholash.

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

Mustaqil o‘rganish uchun topshiriq:

1. To‘pponcha bilan xujum qilganda ximoyalanish va qurolsizlantirish usullarini takrorlash.
2. Tezkorlik jismoniy sifatin rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

GLOSSARIY

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

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

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

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

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

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

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

MAVZULAR YUZASIDAN AMALIY SAVOLLAR

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

ADABIYOTLAR

O‘zbekiston Respublikasining “Ichki ishlar organlari to‘g‘risidagi qonuni” Toshkent 2016.

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 2017-yil 12- apreldagi PQ-2883-sonli qarori.

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‘tayeov. 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.

ELEKTRON TA‘LIM RESURSLARI

Internet tizimi uchun quyidagi saytlardan foydalanish tavsiya etiladi.

www.bilim.uz.

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

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

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

Google

Sports.uz.

ALBEKOV SHOKIR ADILBEKOVICH

**«ICHKI ISHLAR ORGANLARINING OLIY MA'LUMOTLI
SAFDOR VA SERJANTLARNI OFITSERLIK LAVOZIMLARIGA
TAYINLASH UCHUN KUNDUZGI QAYTA TAYYORLASH KURSLARI»
O'QUV DASTURIGA ASOSAN TAYYORLANGAN**

O'QUV – USLUBIY MAJMUA

Muharrir N.Z.Tasimov

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

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