

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI
AKADEMIYASI**

MIRZAKULOV AKROM GAFURJANOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O'quv qo'llanma



Toshkent – 2023

*O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasining 2022-yil 31-dekabrdagi
178-son buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan*

Taqrizchilar:

pedagogika fanlari nomzodi, professor

Z.R. Nurimov;

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

S.R. Davletmuratov

Mirzakulov A.G.

Jismoniy tarbiya va sport: O'quv qo'llanma. – T.: O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2023. – 135 bet.

O'quv qo'llanmada jismoniy tayyorgarlik va sport tushunchasi, sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, qo'l jangi harakat va usullarini amaliy bajarishga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini tashkillashtirish va o'tkazishi, suzish usullari, cho'kayotganlarni qutqarish va cho'kkanlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish kabilar bayon etilgan.

Oliy ta'lim muassasalari tinglovchi va kursant, talabalari hamda ichki ishlar organlari amaliyot xodimlari uchun mo'ljallangan.

UO'K 796.011.1(575.1)(075.8)

© Mirzakulov Akrom, 2023

© O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2023



SO‘Z BOSHI

Sport sohasini rivojlantirish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "2017–2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli farmoni, 2017-yil

3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori, 2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli qarori bilan tasdiqlangan "2017-2021-yillarda Oliy ta'lim tizimini kompleks rivojlantirish chora-tadbirlar Dasturi ijrosini ta'minlash bo'yicha Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi Dasturi", 2018-yil

5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmoni, 2020-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4877-sonli qarori, 2020-yil 6-noyabrdagi "Ta'lim tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4884-sonli qarori, 2020-yil 29-oktabrdagi "Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-6097-sonli farmoni, 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019-2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida"gi 118-sonli qarori mazkur masalalarga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatmoqda.

Ma'lumki, yurtimizda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumat tomonidan sportni rivojlantirishga, ayniqsa, uni yoshlar orasida ommalashtirishga katta e'tibor berilmoqda. Bu borada chiqarilgan normativ-huquqiy hujjatlarning barchasi bugun o'z mevasini bermoqda. Hukumatimiz qarorlarida jismoniy tarbiya va sportni maktabgacha ta'lim, maktab, akademik litsey, oliy o'quv yurtlari va mehnat jamoalari,



qolaversa, aholining keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish ta'kidlangan. Odamlarda sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi yangidan-yangi vazifalar aniq belgilab berilgan.

Mustaqillikning ilk yillaridanoq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga mamlakatimizda alohida e'tibor qaratildi. Jumladan, huquqiy demokratik davlat, fuqarolik jamiyatini barpo etish yo'lida, avvalo, asosiy ustuvor yo'nalishlarga aylangan masalalar – tinchlik va barqarorlikni saqlash, millatlararo hamjihatlikni asrash, aholini ijtimoiy muhofaza qilish, iqtisodiyotni tubdan isloh etish, milliy armiyani shakllantirish, sud-huquq tizimini yangi asosda barpo etish, inson manfaati, huquq va erkinliklarini ta'minlash, ijtimoiy-siyosiy hayotni erkinlashtirish, aholi salomatligi, ilm-fan, ta'lim-tarbiya, madaniyat va sport jabhalariga e'tibor qaratish, jahon hamjamiyatidan munosib o'rin egallash kabi ko'pdan-ko'p dolzarb vazifalar mustaqilligimizning poydevori qo'yilayotgan o'sha davrda yurtboshimizning chiqishlarida har tomonlama o'z ifodasini topa boshlagan edi.

Ushbu o'quv-qo'llanma jismoniy tayyorgarlik va sport fani nazariyasini, jismoniy tarbiya tushunchasi, sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, qo'l jangi harakat va usullarini amaliy bajarishga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini tashkillashtirish va o'tkazish metodikasi, suzish usullari, cho'kayotganlarni qutqarish va cho'kkanlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bilan bog'liq masalalarni o'z ichiga oladi.

O'quv qo'llanma ushbu yo'nalishda davlat tilida yaratilgan kam sonli ishlardan biri bo'lib, kamchiliklar bo'lishi ham ehtimoldan xoli emas. Muallif bildirilgan taklif va mulohazalarni mamnuniyat bilan qabul qiladi va kelgusi ishlarida, albatta, inobatga oladi.



I bob. JISMONIY TAYYORGARLIK VA SPORT TUSHUNCHASI

1.1. Ichki ishlar organlarida jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari

Jismoniy tayyorgarlik O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi tizimida ta'lim-tarbiyaning asosiy bo'g'inlaridan biri hisoblanadi. Ayni paytda, bo'lim va bo'linmalarning jangovar tayyorgarligi tizimi tarkibiga kirib, uning asosiy elementlaridan birini tashkil qiladi, shuningdek, xodimlarni, tinglovchi va kursantlarni tarbiyalash va o'qitishning muhim hamda ajralmas qismi sanaladi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri ichki ishlar organlari xodimlarini va IIV Akademiyasida tahsil olayotgan tinglovchi va kursantlarning kasbiy faoliyatida ekstremal vaziyatlarga, jinoyatchilikning oldini olishga hamda terrorchilik va qo'poruvchilik harakatlariga qarshi kurashishga tayyorlashdir.

Tizimni tashkil qiluvchi asosiy omil ichki ishlar organlari xodimlari, tinglovchi va kursantlarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar asosida shakllanadigan jismoniy tayyorgarlikning maqsadi hisoblanadi. Ushbu maqsadlar xizmat bo'yicha majburiyatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan sifatlar va shaxsiy tarkib kasbiy faoliyatining o'ziga xosliklaridan kelib chiqadi. Kasbiy faoliyatning bu o'ziga xosliklariga jismoniy va ruhiy zo'riqish, faol harakatlanish tartibi, har xil toifadagi shaxslar bilan muloqot, xizmat muddatlari va boshqa shu kabi kasb bilan bog'liq omillarni kiritish mumkin.

Albatta, ichki ishlar organlarining yo'nalishlariga qarab xodimlarda shakllangan jismoniy sifatlar va ko'nikmalar, xizmat majburiyatlaridan kelib chiqqan holda, turlicha shakllanadi.

Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligining maqsadi o'zida xodimlarning qurol va maxsus texnikani boshqara olish, ularni har xil vaziyatlarda samarali qo'llash, jismoniy, asabiy-ruhiy zo'riqish va xizmat faoliyatining turli xil salbiy omillariga bardosh berishda jismonan tayyor bo'lishni qamrab oladi.



1.2. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi

Jismoniy tayyorgarlik deganda, shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini egallash, funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon tushuniladi. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatleri bo'lmish kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikni yuqori darajada rivojlanganligi harakat malakalarini egallashda asosiy o'rin tutadi. Bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik vazifalarining amalga oshirilishi ruhiy va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham yordam beradi.



Jismoniy tayyorgarlik – o'quv trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o'zaro uzviy bog'liqdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak va paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va sistemalar funksiyasining takomillashishiga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatlari umumiy darajasini oshirishga erishiladi.



Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotlarga kiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi aynan bir sport uchungina xos bo'lmagan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishdan iboratdir.

Sportchining faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doimo o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi aktivligining pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra, u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya etiladi. Sport bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning konkret mazmuni sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgaradi.

1.3. Kuchni rivojlantirish

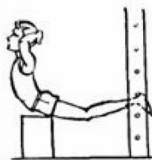
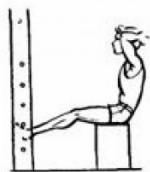
Kishining kuchi deganda, tashqi muhit qarshiliklarini muskul kuchi yordamida yengish qobiliyati tushuniladi. Kuch biologik



harakatlarning barchasida namoyon bo'ladi. Kuch sifatini rivojlantirish uchun 14–16 yosh eng qulay yosh hisoblanadi. Kuchni rivojlantirishda turli qarshiliklarni yengib bajarish bilan bog'liq jismoniy mashqlar qo'llaniladi. Bularga asbob anjomlarning og'irligi, o'zining og'irligi va maxsus trenajyorlar kiradi.

Kuchni rivojlantirishda ko'p hollarda quyidagi jismoniy mashq vositalaridan foydalaniladi: predmet va predmetlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; to'ldirma to'plar va gantellar bilan bajariladigan mashqlar; yugurishlar (turli yo'nalishlarda, joylarda va hokazo); sakrashlar; iring'itishlar; og'irliklar bilan mashqlar (qo'rg'oshin joylashtirilgan belbog', qum to'ldirilgan qopchalar, rezinkali, prujinali amartizatorlar va espanderlar); shtanga va trenajyorlarda mashqlar; maxsus mashqlar (to'p uchun kurashish, seriyalar bilan sakrab to'p tashlash, og'irliklarni qo'llab, to'pni olib yurish va aylantirib o'tishlar va shu kabilar).

A.



B.





Kuchni rivojlantirish og'irlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

Absolut rivojlantirishda og'irlik kattaligi maksimumning 80 %ini tashkil etadi. Tezkor kuchni rivojlantirishda og'irlik kattaligi 30–70 % gacha bo'lishi kerak. Kichik og'irliklar 50 % gacha faqat tezkor kuchnigina emas, shu bilan birga, kuch chidamliligini ham rivojlantiradi.

14-15 yoshdagi shug'ullanuvchilar uchun 50-75 % kuchlanishga ega bo'lgan statik xarakterdagi mashqlar va dinamik xarakterdagi kuchni, o'rta (50-75 % gacha) kuchlanishga ega bo'lgan mashqlar (qizlar uchun 30-50 % gacha) juda foydalidir. Mashg'ulot vaqtida mashqlar doimo qiyinlashtirilib boriladi. Bunga og'irliklarni o'rtirib borish, takrorlanish sonini, seriyalar sonini, harakat sur'atini oshirish va dam olish oralig'ini qisqartirish usullarini qo'llash bilan erishiladi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi:

- 1) maksimal kuchlanish usuli;
- 2) dinamik kuchlanish usuli;
- 3) takroriy mashq usuli;
- 4) izometrik kuchlanish usuli.

1.4. Tezlikni rivojlantirish

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini jismoniy (harakat) sifatlar deb atash qabul qilingan. Tezkorlik harakatga xos yoki jismoniy asoslar sirasiga kiradi.

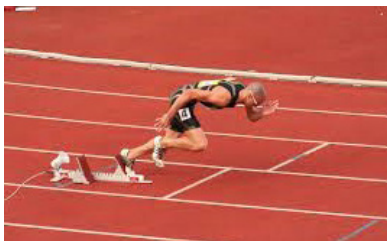
Ko'pgina mualliflar jismoniy sifat hisoblangan tezkorlik deganda, insonning harakat faoliyatlarini berilgan sharoit uchun eng qisqa (minimal) vaqt kesmasi orasida bajarish qobiliyatini tushunish kerakligini qayd etadilar.

Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta asosiy shakli farqlanadi:

- 1) harakat reaksiyasi tezkorligi;
- 2) bitta (yakka) harakat tezkorligi;
- 3) harakatlar sur'ati.

Harakat reaksiyasining tezkorligini oddiy va murakkab reaksiyalar tashkil etadi.

Oddiy reaksiya shunday reaksiyaki, bunda avvaldan shartlangan signalga sportchi organizmi oldindan shartlangan harakat bilan javob beradi.



Murakkab reaksiya harakatlanayotgan obyektga reaksiya qilish va tanlash reaksiyasidir.

Yakka harakatning tezkorligi, shuningdek, harakat kuchiga ham bog'liq. Harakatlar sur'ati sportchining tezda kerakli mushaklarni ishg'a solish va tez bo'shashish qobiliyati bilan aloqador.

Mualliflar tezkorlik namoyon bo'lishining elementar va miqdoriy shakllarini ajratadilar. Tezkorlikning yuqorida sanab berilgan shakllari (harakat faoliyati tezkorligi, yakka harakat tezkorligi, harakatlar sur'ati) tezkorlikning elementar shakllari tarkibiga kiritiladi. Majmuali shakllari masofaviy tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyati, standart tezlikni tez ko'tarish, musobaqa kurashining borligi taqozo etadigan harakatlarni yuqori tezlik bilan bajarish qobiliyatlari kiradi. (tryukdagi sprinterlar poygasida tezkorlik manyovrlari, tezkor burilishlar).

Tezkorlik hodisasining elementar shakllari orasidagi aloqa u yoki bu shaklning xususiyatlariga qarab tezkorlikning vosita va usullarini tabaqalashtirish kerak emasligini anglatmaydi. Butunni qismlarga ularga qo'shimcha ishlov berib, butunni takomillashtirish maqsadida taqsimlash bu holatda o'zini oqlaydi.

Tezkorlik sifati ko'proq tug'ma bo'ladi, lekin mashg'ulotlar ta'sirida u baribir, ayniqsa, maxsus ko'rinishlarda rivojlanadi.

Boshqa mualliflar fikricha, tezkorlikning namoyon bo'lishi irsiy omillar, bioritmlar, toliqish darajasi, tashqi ta'sirga bog'liq.

Tezkorlikni rag'batlantirishga tez javob qaytarish, ya'ni tegishli makonni tez o'zlashtirish imkonini beradigan asab tizimini fiziologik sifatlar majmui sifatida tushunish kerak. Shuningdek, ularning fikricha, maxsus harakatlarning tezkorligi miyadagi ularga bog'liq jarayonlar rivojining tezkorligi, yengil va harakatchanligi bilan yoki soddaroq qilib aytganda, tafakkur tezkorligi va fikrlash tezkorligi bilan aloqador.

Sportchilarda tezkorlik qobiliyatlarining namoyon bo'lishi kuch, egiluvchanlik hamda muvofiqlash imkoniyatlarining rivojlanish darajasi bilan sport texnikasini takomillashtirishga, biokimyoviy mexanizmlarning



anoerob quvvat manbalarini tezlikda safarbar qila olish imkoniyatlari, irodaviy sifatlar darajasiga bog'liq.

Insonning harakat reaksiyasi tezligi to'raligicha uning po'stloq jarayonlari harakatchanlik darajasi, shuningdek, oliy asab faoliyati tipiga qarab rivojlanadi. Shundan kelib chiqib, ayrim mualliflar oliy asab faoliyati turlarining qiyosiy xususiyatlaridan kuchli, vazmin, harakatchan tipidagi harakat reaksiyasining eng katta tezligiga ega bo'lishi kerak, degan qarorga keldilar.

1.5. Chidamkorlikni rivojlantirish

Chidamkorlik deb, ma'lum bir ish faoliyatini uzoq vaqt uning samaradorligini pasaytirmagan holda bajarish xususiyatiga aytiladi. Boshqacha qilib aytganda, chidamkorlikni charchashga qarshi kurash holati deb ham yoritish mumkin.

Chidamkorlik bu psixofiziologik sifat bo'lib, boshqa jismoniy sifatlar bilan bir qatorda jismoniy mashqlar yordamida tarbiyalanadi.

Umumiy chidamkorlik – organizmning yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimiga yuqori talablarni qo'yuvchi va barcha turdagi mushak ishini uzoq vaqt bajarish qobiliyatidir.

Umumiy chidamkorlik maxsus chidamkorlikni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. U maxsus chidamkorlikni rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi.



Sportchilarning umumiy chidamkorligini rivojlantirishda uzoq vaqt davom etuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bularga tez yurish, yugurish (800-2000 m), suzish, velosipedda uchish va boshqalar kiradi.

Jumladan, chidamkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi:

1. 150 metrdan 800 metrgacha bo'lgan masofani to'p bilan



yoki to'psiz qayta yugurib o'tish. Davomiylilik 3-5 daqiqani, dam olish oraliqlari esa 5–12 daqiqani tashkil qiladi.

2. 1000 metrdan 2000 metrgacha masofani to'p va to'psiz qayta yugurib o'tish. Davomiyligi 8 daqiqagacha.

3. 6x300 mli masofani qayta yugurib o'tish. Harakatni 50 soniya ichida bajarish. Dam olish oraliqlari 5 daqiqa. Keyinchalik yugurib o'tish tezligini oshirib borishga harakat qilish.

Tabiiyki, sportchilarning tayyorgarlik darajasidan bunday mashqlar, ularning masofasi va bajarish tempi o'zgaruvchan ko'rinishga ega. Ya'ni shug'ullanishni yaqinda boshlaganlar uchun pastroq ko'rinishga va nisbatan tayyorgarlik ko'proq bo'lganlar uchun esa yuqoriroq ko'rinishga ega bo'ladi.

Maxsus chidamkorlik – bu ma'lum sport faoliyati jarayonida yuzaga keladigan charchash holatiga maksimal vaqt bardosh berish holati, qo'yilgan vazifani qat'iy belgilab qo'yilgan vaqt yoki masofani jarayonda samarali bajarish holati.

Maxsus chidamkorlik organ va tizimlarning tayyorgarlik darajasi va sport texnikasini o'zlashtirganlik darajasi bilan, talab qilinayotgan vaqt davomidagi ishini shiddat bilan bajarish qobiliyati bilan aniqladi. Ayniqsa, sportchining mushak kuchi katta ahamiyatga ega. Maksimal va submaksimal shiddat bilan ish bajarishda ham sportchining maxsus chidamkorligini rivojlantirishda uning iroda kuchi muhimdir.

Maxsus chidamkorlik mavsumning barcha davrlarida rivojlantiriladi.

Maxsus chidamkorlikning bir necha xili mavjud. Maxsus chidamkorlikning tezkorlikdagi turi ham farqlanadi, jumladan, tezkor chidamkorlikni olaylik. U maksimal yoki tezkor harakatlarning yuqori templarini ushlab turish bilan xarakterlanadi. Yoki bo'lmasa boshqa turdagi harakatlarni qisqa vaqt oralig'ida (bir necha sekunddan bir necha daqiqalargacha), ya'ni qisqa masofalarda yuqori templarni ushlab turish qobiliyati tushuniladi.

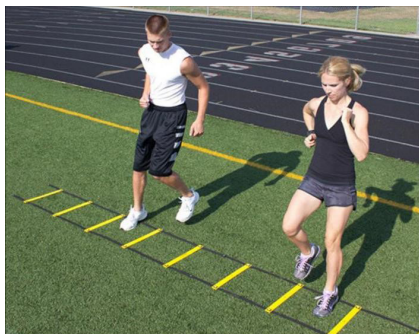
1.6. Chaqqonlikni rivojlantirish

Har qanday harakat biror bir konkret vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pni ilib olish, shtangani ko'tarish va boshqalar kabi. Harakat vazifasining

murakkabligi ko'pgina sabablar bilan, jumladan, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning bir-biriga uyg'unligiga bo'lgan talablar (harakatlar koordinatsiyasiga bo'lgan talab) bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovi hisoblanadi.

Hayotda va jismoniy tarbiyada duch kelinishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni shartli ravishda 2 guruhga bo'lish mumkin:

- 1) nisbatan steriotip harakatlar;
- 2) nosteriotip harakatlar.



Yengil atletika yo'lkasida yugurish, yengil atletikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi guruhga; sport o'yinlari, yakkama-yakka bahslashuv, salon, kross va boshqalar esa ikkinchi guruhga misol bo'ladi.

Chaqqonlikni, birinchidan, yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati deb qarash mumkin.

Chaqqonlik anchagina spetsifik fazilatlaridir. Masalan, sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada yetarlicha chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin.

Chaqqonlikni tarbiyalash, birinchidan, koordinatsion jihatdan murak-kab harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyatini tarbiyalashdan, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta ko'rish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda o'z harakatlarini makonda va zamonda aniq idrok etish («makonni his etish», «zamonni his etish»), muvozanat saqlash,



galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish qobiliyatini, shuningdek, boshqa (chaqqonlikka nisbatan) xususiy qobiliyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat malakalari ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi.

Yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalashda har qanday mashqlardan foydalanish mumkin, lekin ular faqat yangilik elementlari bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtomatlashib borgan sari mazkur jismoniy mashqning chaqqonlikni tarbiyalash vositasi sifatidagi ahamiyati ancha kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatida chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitda ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar (sport o'yinlari, yakkama-yakka bahslashuvlar) qo'llaniladi.

Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi shug'ullanuvchilar yenga oladigan koordinatsion qiyinchiliklarni orttira borish yo'li bilan sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklar, asosan, quyidagi talablardan tashkil topadi:

- 1) harakatlarning aniq bo'lishi;
- 2) ularning o'zaro muvofiqligi;
- 3) sharoitning to'satdan o'zgarishi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni vaqtda bu mashqlarni bajarish muskullarning nihoyatda aniq sezilib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda nisbatan to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lgan dam olish intervallaridan foydalaniladi. Mashqlarni esa oldingi yuklamalardan charchash alomatlarini unchalik bo'lmagan vaqtlarda bajarishga harakat qilinadi.

1.7. Egiluvchanlikni rivojlantirish

Egiluvchanlik – bu insonning harakatni katta ko'lam bilan bajarish qobiliyatidir. Bu sifat bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishi bilan aniqlanadi. Ayrim bo'g'inlarga tatbiqan “harakatchanlik” deb

gapirish to'g'riroqdir (Masalan, tizza bo'g'inlarida harakatchanlik).

Gavdaning barcha bo'g'inlarida umumiy harakatchanlik haqida



gap borayotganda "egiluvchanlik" terminidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Inson bo'g'inlarida harakatchanlik namoyon bo'lishining ikkita asosiy shaklini ajratish mumkin:

- 1) passiv harakatlarda harakatchanlik;
- 2) faol harakatlarda harakatchanlik.

Passiv harakat begona kuchlar ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Faol harakat ushbu bo'g'inlar orqali o'tadigan mushak guruhlarini hisobidan bajariladi.

Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va passiv harakatchanlikning doimo ulkan zaxirasini asraydi. Yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'inlarda harakatchanlikka oshirilgan talablar oshadi va anatomik harakatchanlikning faqat 80-95 % dan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash 10-14 yoshda boshlangan taqdirda katta samaraga erishiladi. 14 yosh va undan keyin, agar harakatchanlikning shart-sharoitlari o'z vaqtida foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'inlarda harakat-chanlik katta qiyinchiliklar bilan amalga oshiriladi.

10-14 yoshda bo'g'inlarda harakatchanlik katta maktab yoshidagilardan ko'ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi.

Egiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, tomonlarga maylligining darajasi bo'yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga hisoblanishi darajasini aniqlash uchun eshakda turib tizzalarga oyoqlarni bukmasdan oldinga oxirigacha engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'inlarda bukiluvchanlikning yaxshi ko'rsatkichi 10-16 sm miqdor hisoblanadi. Bukiluvchan-



likni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichga bo'lish mumkin:

A. "Bo'g'in gimnastikasi" bosqichi;

B. Harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi;

D. Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosqichi.

"Bo'g'in gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo'g'inlarda harakatchanlikning faol va passiv rivojlanishining umumiy darajasini oshirish, balki bo'g'inlarning o'zini mustahkamlashi hamdir. Shuningdek, bog'lovchilar va mushakning mustahkamligini vujudga keltirish, elastik xususiyatlarni yaxshilash mushak-bog'lovchi apparati mashqining maqsadi ham muhim. Ushbu bosqichda barcha bo'g'inlarning "ishlab chiqishi" amalga oshiriladi. Bukiluvchanlikning rivojlanishi uchun, ayniqsa, keng imkoniyatlar 10-14 yoshdagi bolalar egallashlarini hisobga olib, "bo'g'in gimnastika" mashg'ulotini aynan shu yosh davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar harakatlari ko'lamini oshirib yuborish mashqni davom ettirishni qiyinlashtirib yuboradi. Bunday hollarda ishlovchi mushaklarda charchaganlikning o'ziga xos og'riqni his etish iroda zo'r berishi bilan bartaraf etilishiga qaramasdan mashqni to'xtatish kerak. Uni yana davom ettirish mumkin.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Jangovar va jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?

2. Jismoniy sifatlar deganda nimani tushunasiz?

3. Kuch sifatlarini rivojlantirishning qanday usullari mavjud?

4. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlardan foydalanasiz?

5. Chidamkorlikni rivojlantirishga doir qanday mashqlarni bilasiz?

6. Chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun mashqlar turkumi haqida gapirib bering.

7. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish usullarini ko'rsating.

II bob. SPORT O'YINLARI

2.1. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport o'yinlarining o'rni

Jismoniy tayyorgarlik fani dasturida sport o'yinlaridan voleybol va futbol sport turlariga soatlar ajratilgan. Shuni inobatga olgan holda quyida sport o'yinlarining ba'zi turlari haqida qisqacha tushunchalar berilib, voleybol va futbol sport turlarini bir muncha ko'proq yoritib berishga harakat qilingan.

Sport o'yinlaridan shundaylari tanlab olinishi kerakki, ular murakkab jihoz va snaryadlarni, yuqori texnik tayyorgarlikni egallashni talab qilmasligi, bir vaqtning o'zida qatnashish uchun katta guruh tinglovchi va kursantlarni jalb qila olish imkonini berishi, yuqori emotsionallik (jo'shqinlik) va sezilarli jismoniy yuklamani ta'minlashi lozim. Futbol, qo'l to'pi, voleybol va basketbol eng yuqori darajada ushbu talablarga javob beradi.



Futbolda boshqarish usullari, to'pni uzatish va uni tepish texnikasini



deyarli har bir tinglovchi yoki kursant o'qishga kirishdan oldin egallagan bo'ladi. O'yin har qanday kattalikdagi tekis maydonda mini futbol shaklida tashkil qilinadi. Barcha shug'ullanuvchilarga jismoniy yuklama ko'proq tushishi uchun darvozabon belgilanmaydi. O'yin yengillashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi.

Tinglovchi va kursantlar *qo'l to'pini* ushlab olish va uni boshqarishning texnik usullari bilan futbolga nisbatan kamroq tanish bo'ladilar, shuning uchun bir-ikki mashg'ulotda ushbu usullar o'rganilishi lozim bo'ladi. Texnik usullar ikki sherengali safda barcha kursantlar bilan bir vaqtda o'rganiladi, bu to'pning yetarli miqdorda ko'p bo'lishini talab qiladi. O'yin maydoni parametriga qo'yiladigan talab futbol maydoniga qo'yiladigan talabga o'xshash bo'lishi mumkin. Jamoa tarkibi ham sharoitga qarab oshirilishi mumkin.

Basketbol o'ynash uchun shit (basketbol o'yinida to'rli halqa o'rnatilgan taxtali maxsus maydon bo'lmagan sharoitda to'p tashlanadigan halqalar (kolsa) devorlarga, uzun xodalarga va shu kabilarga o'rnatilishi mumkin.

Sport o'yinlari umumiy va tezkor chidamlilikni, tezlik, chaqqonlikni rivojlantiradi, maydonda kutilmagan vaziyatlarda o'z harakatini boshqarishni, jamoaviylikni, tirishqoqlik, sabr-matonat, qat'iylik, tashabbuskorlik va topqirlikni tarbiyalaydi.

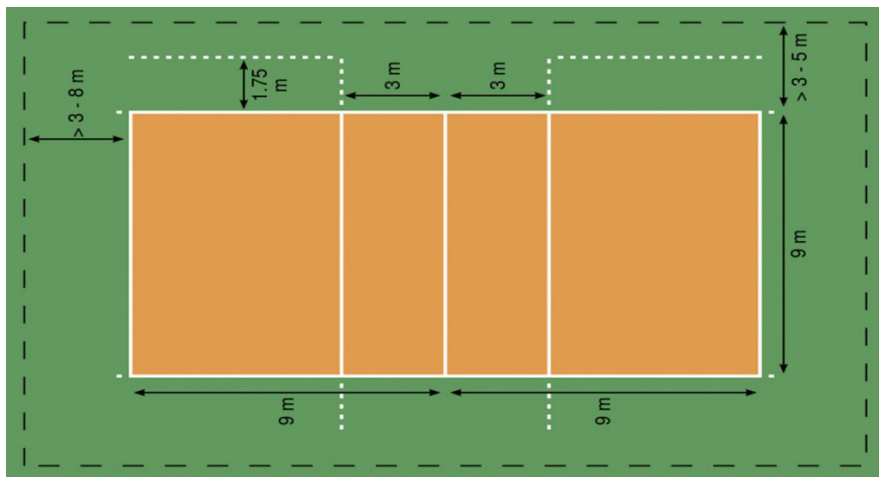
2.2. Voleybol

Voleybol (volleyball) volley – “havodagi zarba”; ball-“to'p”.

Bu sport turi jamoaviy bo'lib, to'pni raqib tomonga o'tkazishga va raqib maydoniga tushirishga harakat qilinadi. Maxsus maydonda raqiblar o'zaro kurashadilar, maydon to'r bilan ajratilgan bo'ladi. Hozirgi kunda ushbu sport turi bilan dunyoda 33 mln.da oshiq insonlar shug'ullanib kelmoqdalar.

Voleybol sport o'yinida nafaqat qo'l mushak kuchi rivojlanadi balki, qorin qismi, belning orqa serpar mushaklari ham ta'sir ostida rivojlantiriladi.

Hozirda voleybol barcha sport turlari kabi rivojlangan bo'lib, bunda o'ziga xos mashq va metodik usullar orqali jismoniy tayyorgarlik darslarida bilim berish, sog'lomlashtirish, organizmni qayta tiklash, davolash, hayotiy va kasbiy harakat ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish mumkin.



Jangovar - jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida voleybol mavzusi orqali quyidagi vazifalar yechiladi:

- bilim berish va rivojlantirish, ya'ni odamning tana a'zolari va funksional holatini garmonik rivojlanishiga qaratilgan;
- sog'lomlashtirish – organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, charchashni yo'qotib ish faoliyatini ko'tarish, sog'liqni mustahkamlash, kasbiy yoki boshqa kasalliklarni oldini olish va davolash;
- kasb amaliyotiga yo'naltirilgan hayotiy muhim harakat-ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish;
- harakat koordinatsiyasi murakkab bo'lgan mashqlarni o'zlashtirish.

Ichki ishlar xodimlari kasbiy faoliyatida jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlikning asosini gimnastika vositalarsiz, mashq va elementlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Bular umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, murakkab koordinatsiya harakat faoliyatlari talab etiladigan sport anjomlarida va erkin bajariladigan mashqlardir. Bundan ko'rinib turibdiki, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda voleybol sport turi bilan shug'ullanish va o'yin jarayonida bajariladigan mashqlar ham shular jumlasiga kiradi. Ayniqsa, o'yin paytida kutilmaganda to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, taktik harakatlarni amalga oshirish, yon-atrofni ko'ra bilish va boshqalar IIO xodimlarining kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishlariga zamin yaratadi.

Voleybol mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi

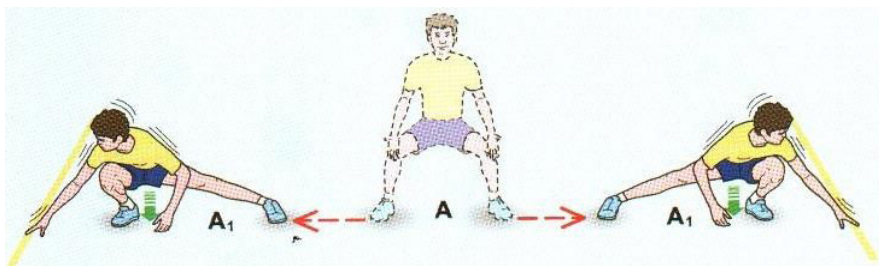


faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar, erkin mashqlar, sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish uchun bajariladigan mashqlar.

Shuni ta'kidlash joizki, bu mashqlarni bajarish orqali tananing yuqori qism mushaklarini rivojlanadi.

1-rasmda kursant (tinglovchi)larning umumrivojlantiruvchi mashqlardan so'ng voleybol o'yinining maxsus mashqlarini bajarishlari ko'rsatilgan. Bu mashqlar raqib komandasi tomonidan uzatilgan yoki o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish uchun yondashtiruvchi mashqlar hisoblanadi. Rasmda ko'rsatilishicha o'rtada turgan o'yinchi chap (o'ng) tomonga tashlanib bir oyoqqa o'tiradi va yon tomondagi chiziqqa qo'lini tekkizadi. Bu mashqlar o'qituvchining komandasi bilan bir necha bor takrorlanadi. Ko'rsatilgan mashqlar misolida oldinga, orqaga harakatlar amalga oshiriladi.



2-rasmda bevosita to'pni qabul qilish texnikasi yon tomon (chap-o'ng)larga harakatlanishlar bilan ko'rsatilgan. O'yinchi yon tomonga tashlanib cho'kkayib o'tirgan holda kaft-bilaklarini birlashtirib to'pni qabul qilish immitatsiyasini bajaradi. Bunda asosiy e'tibor tirsaklar bukilmagan holda qo'l harakati yelkaning yuqori qismidan boshlanishiga qaratilishi lozim.



2-rasm.

O'z ustida to'p uzatish- to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rganish uchun kursant (tinglovchi)lar tik turgan qo'llar yuqorida holda voleybol to'pini yuqoriga irg'itish va qabul qilish mashqini bir necha bor bajaradilar. To'pni yuqoriga irg'itishda qo'llar ya'ni tirsak, kaft-bilak bo'g'imi va barmoqlar yengil qo'yilib to'p yo'nalishini belgilashi lozim. Bunda barmoqlar asosiy vazifani bajaradi. Mashqlarni bajarish, birinchi imitatsiya qilinadi so'ngra to'p bilan amalga oshiriladi. Kaftga to'pning to'laligicha tegishi qo'pol xato hisoblanadi (3-rasm).



3-rasm

Kaft-bilak bo'g'imi va barmoqlar harakatini o'zlashtirish uchun qo'l yuqorida holatda devorning belgilangan joyiga to'pni urish bilan mashq qilinadi. E'tibor qo'lning faqat kafti harakatlanishiga qaratiladi.

To'pni uzatish va qabul qilishda oyoqning tizza va boldir-oyoq panja do'g'im hamda oyoq uchlari bo'g'imlarining purjinasimon harakatlari ham muhim rol o'ynaydi.

Oyoq harakatini to'g'ri o'zlashtirish uchun qo'llar yuqoriga holatda tirsaklarni bukmasdan faqat oyoq bo'g'imlarini harakatlantirib to'pni yuqoriga otiladi va qabul qilinadi. Bu mashq ham alohida birnecha bor takrorlanadi.

Kursant (tinglovchi)lar individual ravishda to'pni uzatish va qabul qilish mashqlarini o'zlashtirganlaridan so'ng bir-biriga yuzlanib yetarli oraliq masofani olgan holda guruh ikki sherengaga saflanadi va



o'qituvchining komandasi bilan to'pni uzatish va qabul qilish mashqini bajaradilar. Bunda har bir kursant (tinglovchi) to'pni qabul qilishda oldinga va orqaga harakatlanishlarni amalga oshirishlari mumkin.

O'qituvchi vaqti-vaqti bilan jarayonni to'xtatib, xatolarni tuzatadi va ko'rsatmalar berib boradi.

Voleybol to'pi



O'lchamlari:

Aylanasi: 65-67 sm

Og'irligi: 260-280 g

Bosimi: 0.30 dan 0.325 gacha

E'tibor kursant (tinglovchi) larning to'pni uzatishida va qabul qilishida tananing hamma qismi engil purjinasimon harakatlariga qaratiladi.

Guruh ikkiga bo'linib voleybol maydonida to'rning ikki tomonida joylashadilar.

O'qituvchi voleybol to'pini

maydondagi kursant (tinglovchi)larning biriga tashlab beradi. To'pni qabul qilgan kursant (tinglovchi) to'pni o'rtaq uzatib beradi, bo'sh turgan o'yinchi to'pni qabul qilib o'z maydonidagi boshqa sherigiga uzatadi, u o'yinchi navbatdagi uzatmani voleybol to'rini u tomoniga o'tkazadi. Bunda raqib tomonga hujum qilinmaydi, raqib komanda to'r ustidan o'tayotgan to'pga to'siq (blok) qo'ymaydi, faqat to'pni qabul qilish uchun harakatlanishlar amalga oshiriladi.

Shu tariqa yengillashtirilgan voleybol o'yini tashkillashtiriladi.

Bu yengillashtirilgan yoki soddalashtirilgan o'yinda ham mag'lub va g'olib komandalar aniqlanadi.

O'yin davomida o'qituvchi maydondagi kursant (tinglovchi)lar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarini tuzatib boradi va o'yin qoidalarini tushuntiradi.

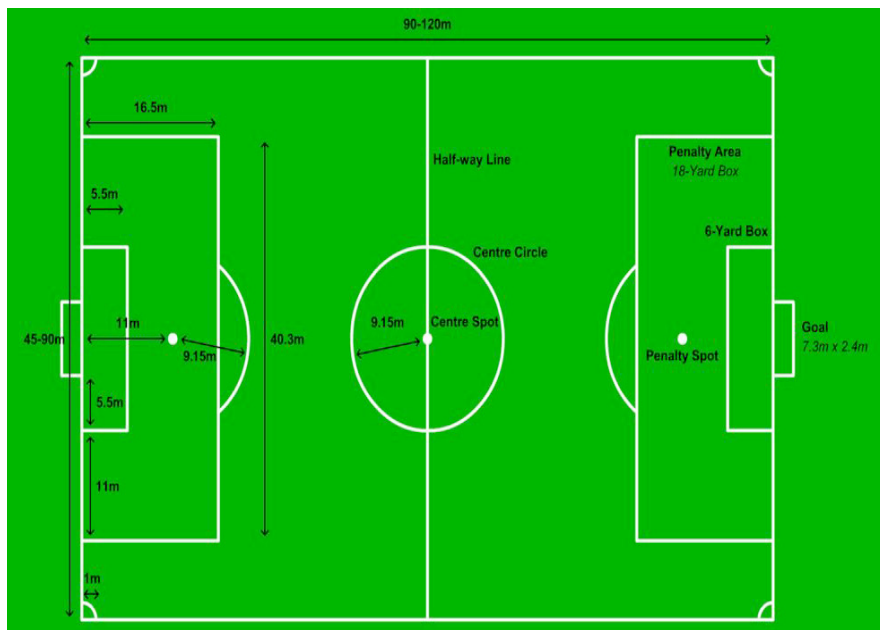


2.3. Futbol

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Inglizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863-yil 26-oktabrda Londonda Angliya futbol uyushma-sining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib qoldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866-yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.



Darvozaabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871-yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozaabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan



o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoida buzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891-yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «penalti» deb ataydilar.

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu erda 1911-yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912-yil avgustida «Futbolchilar jamoasi»ga birlashishga yo'l berdi.

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu TOAC – Ташкентцкоэ общество любителей спорта (ТСИЖ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Futbol – haqiqiy atletik o'yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadagi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

- o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.
- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 12-15 km masofani chopib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.
- to'p o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.
- yaxshi o'ynaydigan jamoalar match davomida o'rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlariga yo'naltirilgan bo'ladi.
- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z zonalarida 850 soniyagacha va maydonning o'rta qismida 350 soniyagacha miqdorda

o'zlarini asosiy vazifalarini bajaradilar.

– darvozaga urilgan zarbalarining ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarining 65% i).

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya'ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Futbol to'pi:

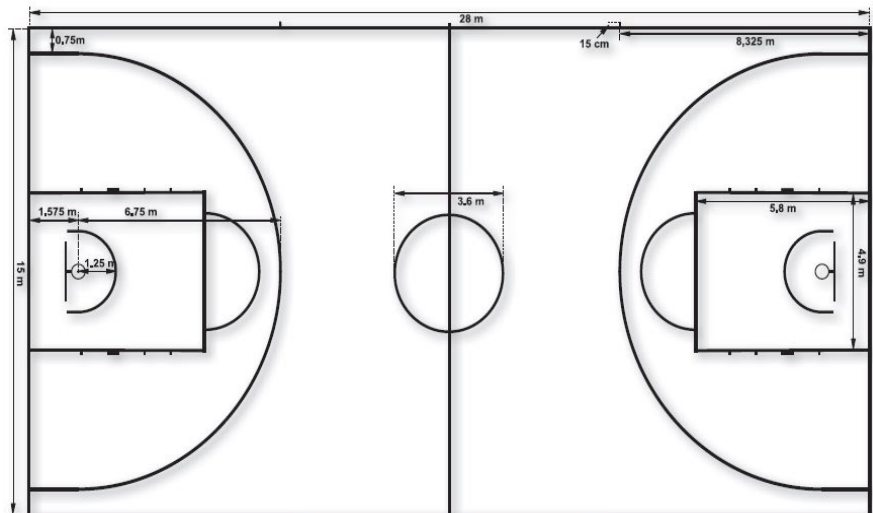


2.4. Basketbol

Basketbol (ing. basket – savat, ball – to‘p) – sport turi, 3,05 m balanddagi savatli halqaga to‘pni qo‘lda tashlab o‘ynaladigan jamoa o‘yini. Basketbol mashg‘uloti va musobaqalari uchun to‘rtburchak maydoncha (o‘lchami 28x14 m) yoki zal (balandligi 7 m) talab qilinadi. Har bir jamoada 12 nafardan o‘yinchi bo‘lib, maydonga bir yo‘la har jamoadan 5 tadan o‘yinchi tushiriladi (bu o‘yinchi almashtirilishi mumkin). Qaysi jamoa raqibining savatiga ko‘p to‘p tushirsa, o‘sha yutgan hisoblanadi.

O‘yinda savatga tushirilgan to‘p uchun 2 ochko, jarima belgilanganda tushirilgan to‘p uchun 1 ochko, jarimadan tashqaridagisi uchun 3 ochko beriladi. Erkaklar 40 minut, ayollar 36 minut, 15 – 16 yashar o‘smirlar va qizlar 30 minut, 13 – 14 yashar o‘g‘il va qiz bolalar 24 minut o‘ynashadi. O‘yin 2 qismdan iborat, orada 10 minut dam olinadi.

Belgilangan vaqtda jamoalar baravar ochko olsa, biror jamoa g‘olib chiqquncha 5 minutdan qo‘shimcha vaqt beriladi.



Basketbol vatani AQSHdir (1891). Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA; 1932 yil tuzilgan)ga 177 mamlakat a‘zo (1991). Basketbol 1936-yildan Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. 1950-yildan Basketbol bo‘yicha jahon chempionati o‘tkazib kelinadi. Basketbol O‘zbekistonda

1921-yildan o'ynala boshlagan. O'zbekistonlik R.Salimova 2 marta jahon hamda olimpiya o'yinlari chempioni bo'lgan. Basketbol bo'yicha O'zbekiston respublika federatsiyasi oliy liga jamoalari o'rtasida musobaqalar tashkil etib kelmoqda.

Taktika – bu sport kurash olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsional qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqozo etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumkin. Basketbol taktikasi o'yinini olib borishda qo'llanadigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga boydir.



O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. Uning har bir bo'limi o'yinchilari harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yakka, guruhli va jamoliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchilarning to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlarga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishadi.

To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari



yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo'lga kiritadi va raqibni o'ziga bo'lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgari o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shchitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shchitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini ta'minlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiq raqobatidir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi.

Basketbol to'pi:

Hajmi	Aylanma o'lchami (mm)	Og'irligi
7	750—780	567—650
6	720—740	500—540
5	690—710	470—500
3	560—580	300—330



Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

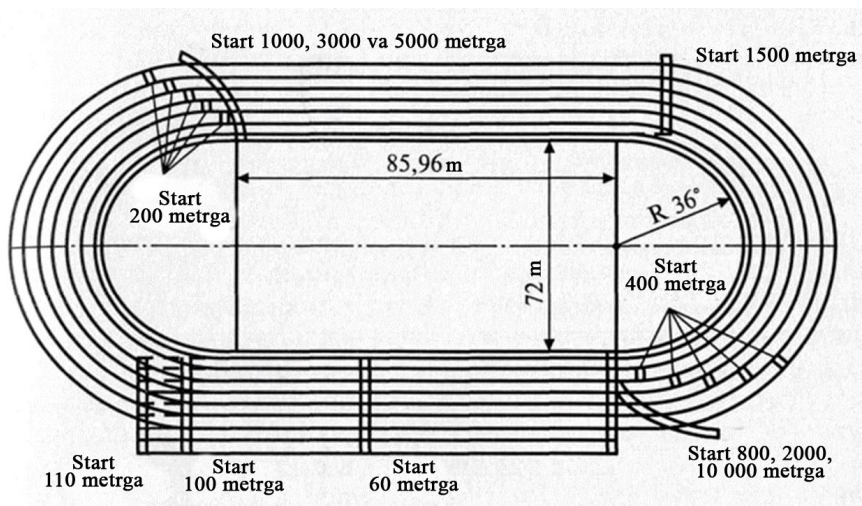
1. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida sport o'yinlarining o'rni qanday?
2. Voleybol sport turiga izoh bering.
3. Futbol sport turining inson salomatligiga ta'siri qanday?
4. Basketbol sport turining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati.

III bob. YENGIL ATLETIKA

3.1. Yengil atletika haqida tushuncha

Yengil atletika – sport turi hisoblanib, o‘z ichiga yurish, yugurish, uloqtirish (nayza otish) mashqlarini oladi, ular o‘z navbatida birlashgan musobaqa turi ko‘p kurashni tashkil qiladi.

Qadimgi Yunon tilidan “atletika” so‘zini o‘zbekchaga tarjima qilinadigan bo‘lsa – kurash, mashq ma‘nosini beradi. Qadimgi Yunonistonda atletlarni kuchda, chaqqonlikda musobaqalashadigan insonlar deb qarashgan. Hozirda esa, jismonan yaxshi rivojlangan kuchli odamlarga qarata aytiladi.



Yugurish – yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletikada yugurishning bir necha usullari mavjud – tekis yugurish, to‘siqlar osha yugurish, estafetada yugurish va tabiiy sharoitda yugurishlar. Yugurish – joydan-joyga ko‘chishning tabiiy usulidir, bu jismoniy mashqning ko‘proq tarqalgan turi bo‘lib, juda ko‘p sport turlari (futbol, basketbol va boshqalar) tarkibiga kiradi, shu bilan birga II OI lari xodimlarining jinoyatchini, tartib buzar shaxslarni yaqin va o‘rta masofada ta‘qib qilishda ham yugurishga to‘g‘ri keladi.

Yugurishning juda ko‘p xillari yengil atletika har xil turlarining organik



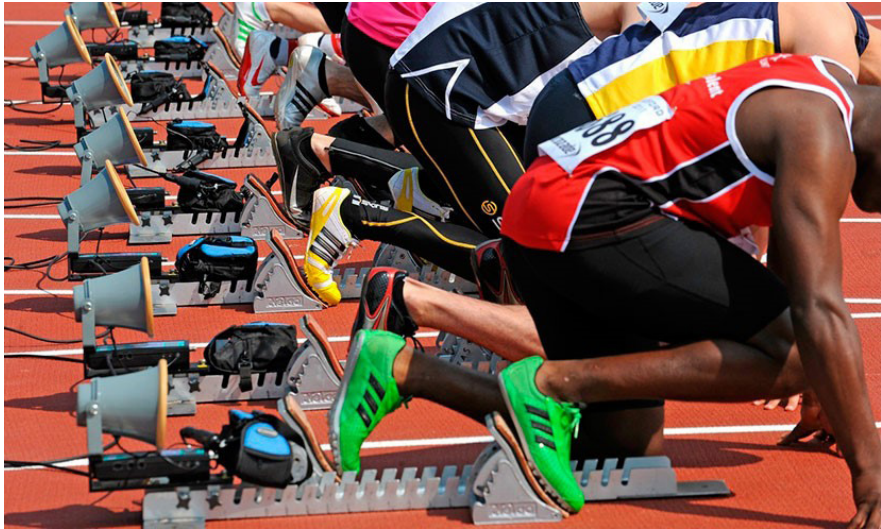
qismi hisoblanadi. Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yurganga nisbatan ancha katta bo'ladi, chunki yugurganda avzoi badandagi muskul guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon-tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashishi ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligiga va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil, odamning chidamliligi, tezkorligi va boshqa fazilatlari rivojlanishiga ta'sir etishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurishning (o'rmon yoki parkda) gigienik ahamiyati katta bo'lib, bu sog'lomlashtirishning shug'ullanuvchilarga, xususan ularning yurak-qon-tomir va nafas olish tizimlariga qo'yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradi. Juda katta tezlikda yugurish esa tezlikni rivojlantirish mashg'ulotlariga kiradi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgan qobiliyatlar hozirgi davr ichki ishlar organlari xodimlariga juda ham zarur. Bundan kelib chiqadiki, yugurish – har tomondan jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biri.

Turli masofalarga yugurish texnikasi. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'zlashtirish II O'lari xodimlarining jinoyatchi, tartibbuzar shaxslarni yaqin masofada quvib yetib borib, qo'lga olishda ahamiyati katta. Xodimning tezkor harakatlanishi va usullarni bajarish ko'nikma-malakalari oshadi.

3.2. Pastki stardan chiqish

Kursant (tinglovchi)larda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

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



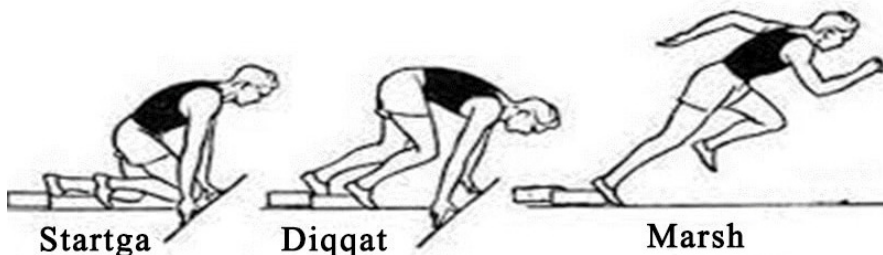
Odatdagi start deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirgak start chizig'idan 1-1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirgak esa oldingi tirgakdan boldirlik uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirgakning tayanch sathi $45-50^\circ$ keyingisining sathi $60-80^\circ$ sm bo'ladi. Ayrim kursantlar 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 kursant 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 quyruqqa jalb qilish kerak.

“Diqqat!” buyrug'i berilgandan keyin kursant oyoqlarini sal



to'g'rilab, 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 chizig'idan 15-20 sm berida bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirgaklarning tayanch sathiga qattiq tiraladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Tos yelkaga nisbatan sal yuqori ko'tariladi, oyoq muskullari kuchli bo'lgan yuguruvchi unchalik yuqori ko'tarilmasa ham bo'ladi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65-100°Cga, keyingi tirgakka tiralgan oyoq burchagi esa 100-120°Cga tengdir.



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

Kursant (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.

Starttirgaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda, starttirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak. Startdan chiqayotganda butun gavadani to'ppa-to'g'ri cho'zib yuborish, ko'proq foyda beradi. Chunki bunda gavdaning (u.o.m.) eng pastga tushgan bo'lib depsinish burchagi nihoyatda o'tkir bo'lishi mumkin. Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga va tezkorligiga bog'liq. «Diqqat!» buyrug'idan signal berilgan zahoti yugura ketish uchun tinglovchi (kursant)



“jangovar” tayyorgarlik holatda bo‘lishi kerak.

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

3.3. O‘rta masofaga yugurish texnikasi, yuqori start va startdan chiqish

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

Yuqori start texnikasini va start tezlanishni o‘rgatish.

Mashqlar.

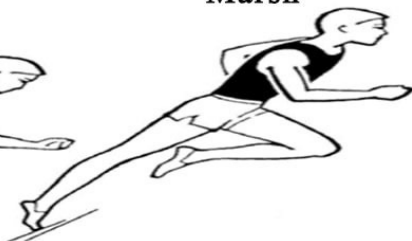
1. Yuqori startdan yugurishni ko‘rsatish.
2. «Startga» buyrug‘ini bajarish va «Marsh» buyrug‘idan keyin 20-30 m.ga kichik maofa bo‘laklarga yugurish.
3. Yuqori startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o‘tish. Masofa 60-70 m. gacha.



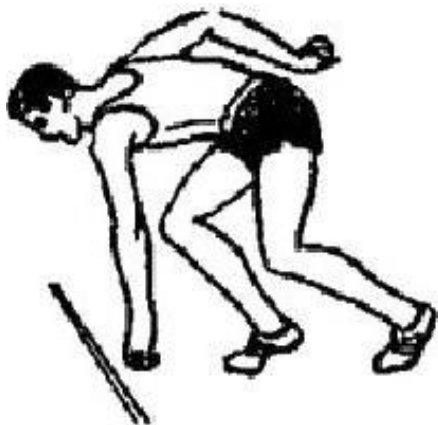
Startga



Marsh



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



3.3.Masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish

Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish depsinish kuchidan to'liq foydalanishga va oldinga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga haddan tashqari engashib olish «yiqilish darajada» yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha

engashganda, gavdani yanada ko'p engashib ketishdan saqlaydigan muskullar doim tarang bo'ladi.



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

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

Mashqlar.

1. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish.
2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish.
3. Tizzani baland-baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish, bedana qadam yugurish, boldirni orqaga siltab yugurish, joyda turib qo'l harakatlariga taqlid qilish va h. k.

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

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

O'qituvchi avvalo qo'pol xatolarni tuzata boshlaydi: harakatlar umuman bir-briga mos bo'lmayotganligini, tizza ko'tarilmayotganini, depsinish to'la bo'lmayotganini, gavda oldinga yoki orqaga haddan tashqari og'ib ketayotganini, yon tomonlarga tebranishlarni va shu kabilarni, yugurib o'tish paytlarda o'qituvchi har qaysi yuguruvchining texnikaviy shaxsiy kamchiliklarini va o'z xususiyatlarini aniqlaydi.

Yo'lkaning burilishida yugurish. Yo'lkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusda burilishda yugurish texnikasini to'g'ri o'rganib olgandan keyingini kichik radiusli burilishda yugura boshlash kerak. Birinchi mashg'ulotlarda kursant (tinglovchi)



larga burilishda yugurish xususiyatini eslatib turish, harakatlar to'g'ri bajarilishini nazorat qilib turishlari tavsiya qilinadi.

Yugurib burilishga kirayotganda markazdan qochuvchi kuch hosil bo'lmasdan ilgariroq, gavdani burilish markazi tomon engashtira boshlashni kursant (tinglovchi)larga o'rgatish kerak. Kursant (tinglovchi) larning tayyorgarlik darajasiga qarab mashqlar 3-8 marta takrorlanadi.

Yo'lkaning burilishida yugurish texnikasini o'rgatish.

1. Burilishda yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish.
2. Normal va kichraytirilgan radiusli yo'laklarda takror-takror yugurish.

3. To'g'ri yo'lakdan burilishga kirib borishda va aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lga chiqishda yugurish.

4. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4-6 yo'lka) 50-80 m masofaga 3-4 jadallikda tezlanishli yugurish.

5. Birinchi yo'lkaning burilishida 3-4 jadallikda (50-80 m) tezlanishli yugurish.

6. 20-10 m radiusga ega bo'lgan doirada turli xil tezlikda yugurish.

7. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80-100 metrdan) yugurish.

8. To'g'ri yo'lda tezlanishli yugura kelib, turli tezlikda burila boshlab (80-100 metrdan) yugurish.



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

qancha yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p engashadi.

Marra chizig'ini kesib o'tish qisqa masofani yugurib o'tishda marra chizig'ini kesib o'tish texnikasiga o'xshaydi. Shuning uchun to'lig'icha yoritilmadi.



Mashqlar.

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

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

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

O'rta masofaga yugurishda II Olari xodimlarini jinoyatchi va tartib buzar shaxslarni uzoq masofada ta'qib qilish, kuch taqsimotini to'g'ri taqsimlash malaka va ko'nikmalarini tarbiyalaydi, tezkorlik, chidamlilik jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Yugurish texnikasida qo'l harakatini ko'rsating.
2. Yugurishda qo'l, oyoq va nafas uyg'unligini ko'rsating.
3. Qisqa masofaga yugurishda pastki startning ahamiyatini tushuntiring.
4. Start tezlanishi qanday amalga oshiriladi?
5. Jismoniy mashqlar bajarishda yugurishning maqsadini tushuntiring.



IV bob. GIMNASTIKA

4.1. Gimnastika mashg'ulotlari mazmuni

Gimnastika jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalaridan bo'lib, sog'likni mustahkamlash, harakat malaka va ko'nikmalari, jismoniy, irodaviy, axloqiy sifatlarni rivojlantirish maqsadida inson organizmga ta'sir etuvchi, shuningdek, jismoniy yetishmovchiliklariga barham beruvchi maxsus tanlangan mashqlarni o'zida mujassam etadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya va sport tizimida an'anaviy bo'lim hisoblanadi. Unda II OI larni ta'lim muassasalari kursant va tinglovchilarda epchillik, kuch, bardoshlilik, tezlik, ortiqcha yuklamalar va behuzur bo'lishlarga chidamlilik, tirishqoqlik va qat'iylikni tarbiyalash, havoda tana harakatlarini boshqarishga, jasurlik va dadillik, saf batartibligi va qaddi-qomatni shakllantirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beruvchi katta miqdordagi mashq va elementlar birlashtirilgan.



Gimnastika mashqlari yordamida turli xildagi harakat malakalari shakllanadi va avtomatlashtiriladi, ya'ni o'ylanmasdan bajariladigan holatga keltiriladi. Bu esa kursant va tinglovchilarni kutilmagan vaziyatlarda faoliyatni davom ettirish mahoratini takomillashtirishga yordam beradi. Gimnastika mashqlarini egallash jarayoni jismoniy tayyorgarlik o'qituvchilari va otryad komandiri metodik usullarni o'rgatish uchun bir muncha qulay model hisoblanadi.



Gimnastika jismoniy tayyorgarlikning ekstremal vaziyatlarga yaqin bo'lgan sharoitlarda harakat qiluvchi mutaxassislarni tayyorlash uchun maxsus mashqlar va sport snaryadlariga ega bo'lgan yagona bo'limi hisoblanadi.

Ta'limning har bir bosqichida jangovar va jismoniy tayyorgarlik dasturida gimnastikaga muayyan vaqt ajratiladi. Ta'limning birinchi yili oxirida tinglovchi va kursantlar dasturda nazarda tutilgan barcha mashqlarni egallashi lozim. Chunki gimnastika mashqlariga o'rgatish jarayonining tuzilishi yetarlicha murakkab pedagogik vazifa hisoblanadi va o'quv mashg'ulotlari hamda trenerovkalarda jangovar va jismoniy tayyorgarlikning boshqa shakllaridagi mashqlar bilan gimnastika mashqlarini birgalikda o'rganish kompleks yondashuvni talab qiladi.

Snaryadda mashg'ulotlar maxsus jihozlangan gimnastika maydonchalarida, shaharchalarida va sport zallarida o'tkaziladi. Ochiq dala sharoitida gimnastika mashqlari bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun snaryadlar va jihozlangan joylar yaratishda katta tajriba to'plangan. Bundan tashqari, hozirgi paytda har bir mushak tizimini rivojlantirishga mo'ljallangan va ko'pgina maqsadga yo'naltirilgan guruh shaxsiy tarkibi bir vaqtda mashqlarni bajarish imkonini beruvchi zavodda tayyorlangan konstruksiyalar qo'llaniladi. Bu jismoniy yuklamani ko'paytirish va mashg'ulotning motor (mashqlar bajarishga ketgan vaqt) zichligini oshirish uchun sharoit yaratadi.

Sovuq ob-havo sharoitlarida yog'ingarchilik bo'lmagan holda gimnastika mashqlaridan tashkil topgan mashg'ulotlar saf maydoni (plats)da yoki mashg'ulot o'tkazish uchun belgilangan joylarda o'tkazilishi mumkin. Kiyim-bosh shakli Akademiya navbatchilik qismi ko'rsatmasi orqali belgilanadi. Bunday holatlarda gimnastika mashqlari shaxsiy tarkib jismoniy mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Gimnastika mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarning organizmini jismoniy yuklamalarga tayyorlash bilan boshlanadi (tayyorlov qismi).

Gimnastika mashqlarini o'rganish mashg'ulotlari jarayonida asosiy qismda, odatda, uch o'quv joyi tashkil qilinadi (snaryadlar soniga qarab – turnik, brus, sakrash), biroq zarurat bo'lsa, ularning soni to'rt va undan ortiq ham bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlar organizmni nisbatan qayta tiklash, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlarni bajarish bilan tugallanadi.



Mashg'ulotning tayyorlov qismida quyidagilar qo'llaniladi:

- saf usullari – saflanish va qayta saflanish, joyida va harakatdagi burilishlar, yoyilish va yig'ilishlar O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Saf nizomi talablariga muvofiq bajariladi;

- yurish, yugurish, turli usullar bilan harakatda va joyida bajariladigan mashqlar, erkin mashqlar kompleksi.

Tayyorlov qismida qo'llaniladigan mashqlar tuzilishiga ko'ra juda oddiy va o'rganish uchun maxsus usullarni talab qilmaydi. Masalan, ular quyidagilardan iborat:

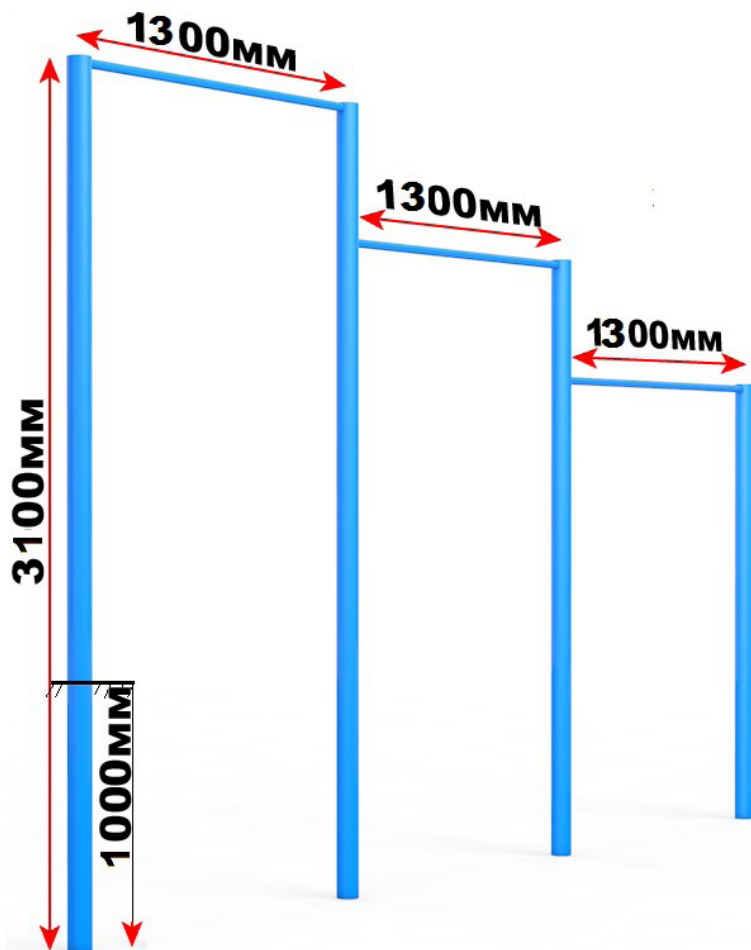
- qo'l va yelka mushaklari uchun – qo'llarni yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish, qo'l va tirsaklarni ikki tomonga yoyish, qo'llarni aylanma harakatlantirish; bir-biriga orqa bilan turib, qo'llarni yuqoridan ushlagan holda ikki kishi oldinga bir oyoqni bukib tashlash; gimnastika devoriga orqa bilan turib, qo'llar bilan yuqoridan ushlagan holda kerishish;

- tananing yuqori qismi mushaklari uchun – oldinga va orqaga egilishlar, burish va aylantirishlar; ikki kishi bir-biriga qarab, qo'llarni yelkaga qo'ygan holda oldinga egilishlar; gimnastika devorida osilgan holda oyoqlarni burchak holatiga, yon tomonlarga ko'tarish; gimnastika skameykasiga o'tirgan holda oyoqlarni ko'tarish, oldinga va orqaga egilishlar;

- oyoq mushaklari uchun – o'tirib-turish, bir oyoqni oldinga, yonga tashlab bukishlar, qo'l bilan tirgakni tutgan holda bir oyoqda o'tirib-turish; gimnastika devorini ushlagan holda oyoqni siltab ko'tarishlar;

- butun tana mushaklari uchun – tayanib o'tirish va tayanib yotish (upor); qo'llar bilan polga (yerga) yoki oyoq bilan skameykaga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish; sherigini yelkasiga olgan holda o'tirib-turish; gimnastika skameykasi orqali 180-360°C aylanib sakrash.

Tinglovchi va kursantlarning kasbga oid amaliyoti bilan bog'liq holda mashg'ulotning asosiy qismi uchun jangovar va jismoniy tayyorgarlik va xizmatga oid jismoniy tayyorgarlik dasturlarida quyidagi mashqlar nazarda tutiladi.

**Turnikda:**

- tortilish;
- aylanib ko'tarilish;
- kuch bilan ko'tarilish;
- orqaga aylanish;
- osilgan holatda tebranma harakatlar;
- oldindan, orqadan sakrab tushish (soskok);
- turnikda bajariladigan kombinatsiyalar.

TO'SINDA TORTILISH



To'sinda tortilish sonini oshirish sxemasi 30 xaftalik

Xafta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Podxod 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
Podxod 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
Podxod 3	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
Podxod 4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14
Podxod 5	3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13
Jami	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82

Brusda:

- tayanch holatida qo'llarni bukib-yozish;
- tayanch holatida burchak ushlash;
- oyoqlarni ochib tayanib o'tirgan holatdan oldinga umbaloq

oshish;

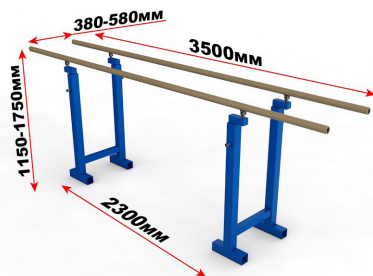
- tayanch holatida oldinga va orqaga tebranma harakatlar;
- yon bilan sakrab tushish;
- brusda bajariladigan kombinatsiyalar.

Tayanib sakrashlar (snaryadning balandligi – 120 santimetr, ko'prikcha – 10 santimetr, ko'prikcha chetidan snaryadgacha bo'lgan masofa – 1 metr):



- uzunasiga qo'yilgan eshak (kozyol)dan oyoqlarni ochib sakrash;
- ko'ndalang qo'yilgan eshak(kozyol)dan oyoqlarni bukib sakrash;
- uzunasiga qo'yilgan ot (kon)dan oyoqlarni ochib sakrash;
- ko'ndalang qo'yilgan ot (kon)dan oyoqlarni bukib sakrash.

Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'rgatishda va mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning snaryadlarga borishlari va ulardan qaytishlari vaqtida saf usullarini bajarishlari to'g'riligini doimiy ravishda kuzatib borish zarur. Bu tinglovchi va kursantlarni tartib-intizomga chaqiradi, mashqlarni bajarishda diqqatni bir joyga to'plashga yordam beradi va mashg'ulot rahbari yoki sport yetakchilari tomonidan straxovka va yordamni ta'minlaydi.



Brusda mashq bajarish sonini oshirish sxemasi

Xafta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Подход 1	10	15	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65
Подход 2	5	15	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65
Подход 3	5	10	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 4	3	5	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 5	2	5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	35	35	35	40	40	40
Jami	25	50	80	95	120	125	145	155	180	185	195	215	220	230	250	255	260



Snaryadga sakrab chiqish va undan sakrab tushish turnik va brusda bajariladigan mashqlarning asosiy elementi hisoblanadi. Bu kursant (tinglovchi)ning snaryadlarda kompleks harakatlari (kombinatsiyasi) ning mantiqiy tugallanganini bildiradi, shuning uchun o'qituvchi kombinatsiyaning boshlanishi va tugallanishining to'g'ri bajarilishiga doimiy ravishda e'tibor qaratishi lozim.

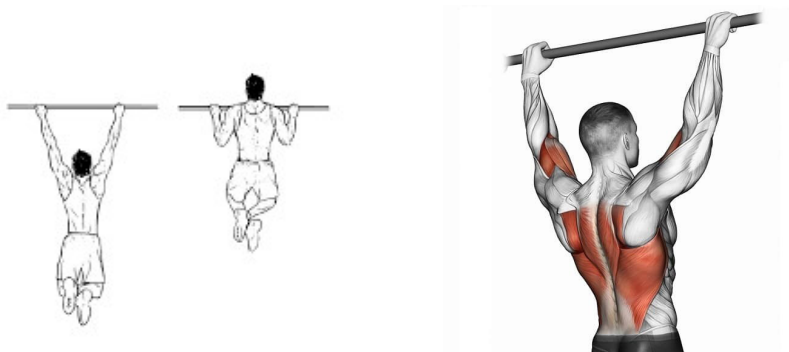
Snaryadga sakrab chiqish uchun qo'lni orqaga qilib, yarim o'tirgan holatni qabul qilish va to'xtamasdan, qo'llarni oldinga siltash bilan yuqoriga sakrab osilib turish (brusda – tayanch) holati egallanadi. Ushbu holatda qo'llar to'g'ri, bosh ozgina ko'tarilgan, gavda kerishgan, oyoqlar birlashgan va uchlari tortilgan bo'lishi kerak.



Snaryaddan sakrab tushish ikki oyoqni birlashtirib erga qo'nish bilan tugallanadi. Bunda oyoq tovonlari birlashgan, uchlari oyoq panja kengligida ochilgan, tizzalar bukilib ochilgan (yarim o'tirish holati), kaftlari ichkari (tashqari)ga qaratilgan, qo'llar oldinga uzatilgan hamda yon tomonlarga bir oz yoyilgan bo'ladi. Tinglovchi yoki kursant sakrab tushish holatini qabul qiladi va safga turadi.

4.2. Turnikda bajariladigan mashqlar

Turnikda asosan kuch va tebranma mashqlari osilish va tayanch holatlarida bajariladi. Bular: tortilish, tebranishlar, ko'tarilishlar, aylanishlar, burilishlar, sakrab tushishlar.



Turnikda kuch mashqlarini o'rganish vaqtida texnikasining to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratilishi lozim. Bu kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishni, yangi harakat malakalarini egallashning yuqori samaradorligini ta'minlaydi. Mashqlarni ko'p qanotli konstruksiyalarda, tinglovchi va kursantlar juft-juft bo'lib shug'ullanishlari maqsadga muvofiqdir. Ular navbatma-navbat almashib, bir-birlariga yordam beradilar. O'qituvchi yordam ko'rsatish usullarini, birdaniga barcha shug'ullanuvchilarga ko'rsatadi.

Tortilish oddiy ushlab bilan to'g'ri qo'llarda osilib turgan holda bajariladi. Shunday tortilish kerakki, iyak turnikdan yuqori bo'lishi lozim; harakat siltanishsiz va oyoqlarni tebratmasdan bajariladi.

Ushbu mashq yetarli darajada oddiy bo'lib, deyarli barcha tinglovchi va kursantlarga maktab dasturlaridan tanish. Shuning uchun u asosan mashg'ulotni to'g'ri tashkil qilishni talab qiladi. Agar dastlabki o'rgatish



talab etilsa, bitta mashg'ulot o'tkaziladi, unda mashqlar yordam ko'rsatish (boldir va sonidan ushlab turgan holda) bilan bajariladi.

Aylanib ko'tarilish oddiy ushlab bilan to'g'ri qo'llarda osilib turgan holda bajariladi. Qo'llarda tortilib, oyoqlarni to'g'ri ko'targan holda turnik to'sini atrofida aylantiriladi, oyoqlarni pastga tushirgan holda bosh va yelkalar ko'tariladi, qo'llarni to'g'rilab tayanch holati qabul qilinadi.

Ushbu mashq ham maktab dasturiga kiritilgan bo'lsa-da, ko'pgina kursant va tinglovchilar uni bajarish malakasini egallamagan bo'lishlari mumkin. Biroq, 1-2 ta mashg'ulotdan keyin ko'pgina tinglovchi va kursantlar mashqni mustaqil bajara boshlaydilar va keyinchalik faqat mashg'ulotlar rejalashtiriladi.

Kuch bilan ko'tarilish to'g'ri qo'llar bilan osilib turgan holatda bajariladi. Tortila turib, bukilgan o'ng (chap) qo'lga tirsak yuqorida holatda tayaniladi; qo'llar bilan turnikni bosib, yelkani oldinga bergan holda ikkinchi qo'l turnikka qo'yiladi; qo'llarni to'g'rilab tayanch holati qabul qilinadi.

Kuch bilan ko'tarilish mashqi, ko'pchilik o'qishga yangi kirganlar uchun notanish bo'lishi ehtimoldan holi emas, shuning uchun bu mashqni quyidagi ketma-ketlikda o'rgatish talab qilinadi:

birinchi va ikkinchi mashg'ulotda – katta turnikda yordam bilan (chap qo'l bilan boldirdan, o'ng qo'l bilan sonidan ushlab) bajariladi, har mashg'ulotda 3-4 urinishda bajariladi.

Turnikda kuch mashqlarini bajarish mashg'ulotlarini takrorlash metodi yoki maksimal zo'riqish metodlarini qo'llab o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bir urinishda mashqni takrorlash soni shug'ullanuvchilarning ayni paytdagi individual shug'ullanganlik ko'rsatkichlari darajasiga bog'liq bo'ladi. Har bir tinglovchi yoki kursantning individual ko'rsatkichlari darajasidan kelib chiqib, mashqni takrorlash soni hisobini o'qituvchi olib boradi. Masalan, tinglovchi yoki kursant aylanib ko'tarilish texnikasini o'zlashtirganidan keyin bir urinishda mashqni 6 martagacha bajarishi mumkin. Mashg'ulotlar ushbu ko'rsatkichdan kelib chiqqan holda 2-3 hafta davomida rejalashtirilishi mumkin.

Takrorlash metodi bilan 3-4 ta mashg'ulot o'tkazilgandan keyin maksimal zo'riqish metodini qo'llashga o'tiladi. Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar maksimal zo'riqish bilan mashq bajarish vaqtlarida ba'zan oxirgi urinishlarda yordam ko'rsatish maqsadga muvofiqdir, chunki yuzaga kelgan psixologik to'siq (baryer)larni bartaraf etib,



belgilangan marta takrorlash sonini oxiriga yetkazish lozim bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik normativ talablarini bajara olishga erishish bilan to'xtab qolish maqsadga muvofiq emas. Shug'ullanganlikning zarur darajasini ta'minlagan holda doimiy ravishda harakatlanish qobiliyati zaxirasini oshirib borish tavsiya etiladi.

Turnikda tebranma mashqlar – tana qismlarining harakatlari (koordinatsiyasi) o'zaro bir-biriga mos bo'lishi kerakligi tufayli ancha murakkab hisoblanadi. O'rgatish osilib turgan holatda siltanish yo'li bilan va sakrash usuli bilan tebranma harakat boshlanadi.

Osilib turgan holatda siltanish bilan tebranishga o'tish: tortilish, oyoqlar turnikka ko'tariladi va tos-son bo'g'inini tezkor to'g'rilagan holda tanani yuqoriga-oldga yo'naltiriladi (birinchi urinishda o'rganuvchining belidan ushlagan holda yordam ko'rsatish tavsiya etiladi).

Sakrash bilan tebranma harakatni boshlash uchun turnikdan bir metr masofada turiladi, sakrab qo'llar bilan turnikni ushlab, ayni paytda oyoqni oldinga beriladi; oyoqlarni orqaga harakatlantirib kirishiladi, undan so'ng oyoqlarni turnikka ko'tariladi va tos-son bo'g'inini tezkor to'g'rilagan holda tanani yuqoriga-oldga yo'naltiriladi.

Keyin *yoysimon yoki do'g'ali tebranma* harakat o'rganiladi. U to'g'ri qo'llarda tayanib turgan holatda bajariladi: oyoqlarning son qismini turnikka yaqin ushlab turib, harakat yelkalarni orqaga yuborish bilan boshlanib, navbatma-navbat oyoqlarni oldga yuqoriga, tanani oldinga yuqoriga yuboriladi, oldinga tebranishning oxirgi nuqtasida tana maksimal darajada cho'ziladi va kerishadi, so'ngra orqaga tebranish harakati bajariladi.

Orqaga tebranib 90C° burilish bilan sakrab tushish (soskok) yoysimon tebranishdan keyin bajariladi. Orqaga tebranishda vertikal (to'g'ri chiziq) holatidan o'tib, oyoqlar bilan harakatni kuchaytiriladi va qo'llarni turnikka bosiladi; avval bir, keyin ikkinchi qo'lni qo'yib yuborib, chapga (o'ngga) buriladi va uchish vaqtida kerishib, snaryaddan sakrab tushiladi.

Sakrab tushish dastlab baland turnikda uncha katta bo'lmagan tebranish bilan o'rgatiladi. Undan so'ng esa, yoysimon tebranishdan keyin bajariladi. Yordam belidan ushlab qolish bilan ko'rsatiladi. Odatda, o'zlashtirish ikkita mashg'ulotda 4-5 urinish orqali amalga oshiriladi.

Oldinga tebranib sakrab tushish turnikda orqa bilan tayanch holatidan bajariladi: oyoqlarni oldinga kuchli tebratish bilan turnikdan



yuqoriroqqa ko'tariladi, qo'llar bilan deysinib, uchish vaqtida kerishib sakrab tushiladi .

Sakrab tushish dastlab past turnikda oyoqlar bilan uncha katta bo'lmagan tebranish bilan o'rgatiladi (1-2 urinishda). Undan so'ng oyoqlar bilan katta tebranishda yuqoriga-oldinga holatida (2-3 urinishda) shug'ullaniladi. Ikkinchi mashg'ulotda baland turnikdan sakrab tushishga o'tiladi (2-4 urinishda). Shug'ullanuvchi orqasi bilan yiqilmasligi uchun belidan ushlab qolib straxovka qilinadi.

Tezkor rostlanib ko'tarilish: oldinga tebranishdan keyin oyoq uchlari turnikka olib kelinadi; toz-son bo'g'inini tezkor to'g'rilab, oyoqlarni oldga yuqoriga (turnik to'siniga tegar-tegmas) yo'naltiriladi va turnikni to'g'ri qo'llar bilan kuchli bosiladi. Turnikka tayanch holatiga chiqiladi, harakat oyoqlarni orqaga siltab to'xtatiladi.

Birinchi mashg'ulot past turnikda o'tkaziladi: turnikni qo'llar bilan ushlagan holda, qadam tashlab yugurib oyoqlar turnikka olib kelinadi va tezkor rostlanib ko'tarilish elementi bajariladi. Bir qo'l bilan oyoqlardan (turnik oldida) ushlab, ikkinchi qo'l bilan belidan turtib yordam ko'rsatiladi. Qo'llarning tirsak bo'g'inidan to'g'riligiga e'tibor qaratiladi.

Ikkinchi va uchinchi mashg'ulotlar baland turnikda o'tkaziladi: o'rganuvchini oyoq panjalaridan ushlagan holda toz-son bo'g'inidan bukilgan tanani orqaga yuboriladi, oldinga tebranma harakat boshlanganda qo'yib yuborib oyoqlarni turnik oldiga olib kelishga, so'ngra belidan va sonidan turtib to'g'ri qo'llarga tayanch holatiga chiqishga yordam beriladi. Bu 6-8 urinishda bajariladi.

To'rtinchi va keyingi mashg'ulotlardan tezkor rostlanib ko'tarilishni yordam bilan so'ngra mustaqil bajarishga o'tiladi.

Turnikda tayanch holatidan orqaga aylanish tezkor rostlanib ko'tarilish va orqaga siltanishdan keyin bajariladi: tana turnikka yaqinlashishi bilan sonni turnikka tortgan holda oyoqlar oldinga, yelkalar orqaga yo'naltiriladi; bosh bilan pastda vertikal holatdan o'ta turib, qo'l panjalari o'giriladi, to'g'rilaniladi va to'g'ri qo'llarda tayanch holatiga chiqiladi.

Orqaga aylanishning dastlabki mashg'uloti past turnikda ikki kishi yordamida (2-4 urinishda), qolgan mashg'ulotlar esa baland turnikda qo'lidan va oyog'idan tutgan holda yordam bilan (4-6 urinishda) bajariladi.

To'rtinchi va keyingi mashg'ulotlarda – tezkor rostlanib ko'tarilish va



birdaniga orqaga kerishib aylanish elementlari qo'shilib bajariladi.

Turnikka bir oyoq yordamida mingan holatga ko'tarilish: tebranma harakatdan oldinga ikkala oyoqni siltab olib kelinadi va zudlik bilan o'ng (chap) oyoq qo'llar orasidan o'tkaziladi, oyoqlarni ochib yubormasdan to'g'rilanib, ularni oldga yuqoriga yo'naltiriladi, qo'llar bilan turnikka bosiladi va turnikka minib tayanch holatga chiqiladi.

Birinchi mashg'ulotda past turnikda turnikka mingan holatda ko'tarilish yordam bilan (4-6 urinishda), ikkinchi va uchinchi mashg'ulotlarda baland turnikda yordam bilan (4-6 urinishda) bajariladi.

Turnikka mingan holda oldinga aylanish qo'llar bilan pastdan ushlab bilan minib tayanch holatidan (o'ng oyoq oldinda) bajariladi. Tayanch holatida ozgina ko'tarilib, o'ng oyoqni oldinga ko'tariladi, yelkani oldinga yuborib, chap oyoqning soni bilan turnikka tayaniladi va oyoqlar orqaga faol siltanadi; bosh bilan pastda vertikal holatda o'ta turib qo'l panjalari buriladi, tozni oldinga yuboriladi va tayanch holatiga chiqiladi.

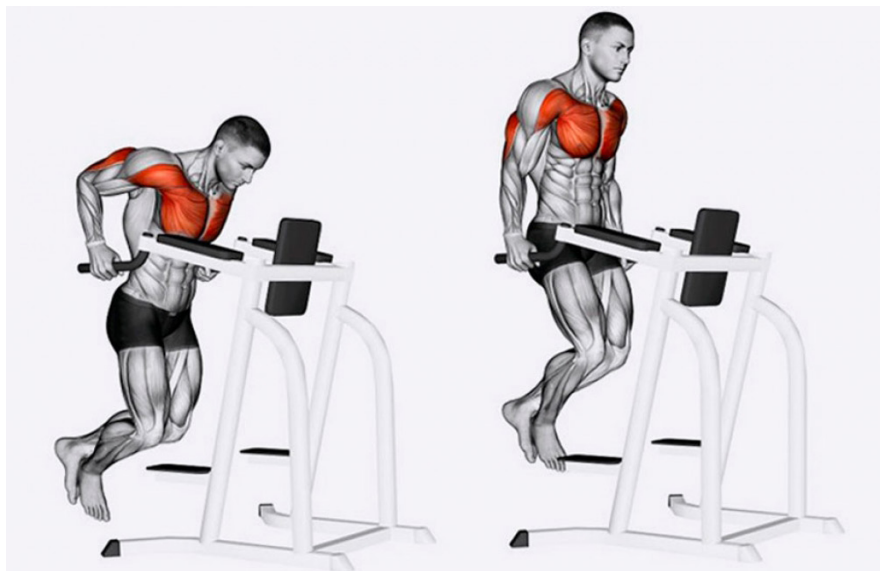
Birinchi va ikkinchi mashg'ulotlarda oldinga aylanish elementi past turnikda oyog'idan va bel orqasidan ushlab yordam bilan (4-6 urinishda) bajariladi. Uchinchi va to'rtinchi mashg'ulotlarda baland turnikda bel orqasidan, va aylanish so'ngida oyoqdan ushlab qolib yordam beriladi.

Turnikda bajariladigan mashqlar kombinatsiyasi – tebranma harakatdan tezkor rostdanib ko'tarilish – tayanch holatidan oldinga aylanish – tayanch holatidan orqaga siltanib orqaga aylanish – oldinga yoysimon yoki do'g'ali tebranma harakat bilan turnikdan sakrab tushish.

4.3. Bruslarda bajariladigan mashqlar

Bruslarda bajariladigan mashqlar kuch bilan bajariladigan va siltanma, tebranma harakatli elementlardan iborat. Bular: har xil usulda ko'tarilishlar, turli holatlar qabul qilib turishlar, umbaloq oshishlar, sakrab tushishlar va hokazo.

Kuch bilan bajariladigan mashqlarga «Tayanch holatida qo'llarni bukib-yozish» (1-rasm) va «Tayanch holatida burchak hosil qilib turish»lar kiradi (2-rasm). Ularni bajarish texnikasiga ko'ra oddiy va dastlabki o'rgatish talab qilinmaydi.



«Tezkor rostlanib ko'tarilish» elementi, oyoqlarni ochib o'tirish holatidan yelkalarda tik turish mashqi kuch bilan bajariladigan mashqlar hisoblanadi. Ushbu elementni past bruslarda o'rganish tavsiya etiladi.

Birinchi ikkita mashg'ulotda o'rganuvchining oyoqlaridan tutib yordam ko'rsatib bajartiriladi. O'rganuvchi yelkalarni yon tomonlarga ochib, boshni orqaga qilib kerishib turish holatida, tanasini muvozanatda ushlab turish malakasini o'zlashtirishi lozim. Shundan so'ng baland bruslarda yelkalarda tik turish mashqini bel orqasidan va ko'krigidan tutib yordam berish bilan bajarishga o'tiladi. Bu holatda yordam beruvchi brus xodalari tagidan qo'llarni o'tkazib straxovkani amalga oshiradi.

Bruslarda bajariladigan ko'pgina mashqlar asosini siltanma va tebranma elementlar tashkil qiladi.

Burilish bilan oyoqlarni ochib qo'llarga tayanib yotish holatiga aylanib ko'tarilish: brusning o'ng yonida turib, yaqin xodasini pastidan o'ng qo'l bilan, yuqorisidan chap qo'l bilan ushlanadi; o'ng oyoqni siltab va chap oyoq bilan deysinib tanani xodalar orasidan yuqoriga yo'naltiriladi, chap oyoq – chap soni bilan sirpantirilib narigi xodaga, yuz bilan pastga qaragan holda qo'yiladi, o'ng oyoq berigi xodaga qo'yilib, oyoqlarni ochib qo'llarga tayanib yotish holati qabul qilinadi.



Birinci mashg'ulotda bu element bir qo'l bilan yelka tagidan, ikkinchi qo'l bilan beldan ushlab yordam ko'rsatilgan holda bajariladi; burilishdan so'ng o'rganuvchining ko'kragidan va qornidan ushlab turiladi (4-5 urinishda). Boshlanishida asosiy e'tibor o'ng oyoq chap oyoqdan yuqorida bo'lishiga, chap oyoqni brusning narigi xodasiga yuborilishiga qaratiladi. Ikkinchi mashg'ulotdan ko'tarilish elementi butunligicha bajariladi.

Oyoqlarni ochib o'tirish holatiga tezkor rostlanib ko'tarilish: oldinga siltanib bukiladi, rostlanib tezlik bilan tanani oldinga yuqoriga yo'naltiriladi va to'g'ri qo'llar bilan xodaga tortilib yelkalar ko'tariladi, oyoqlar ikki tomonga ochilib o'tirish holati bajariladi. O'rganish vaqtida shug'ullanuvchilarga qo'llarni xodalar tagidan o'tkazib belidan turtib yordam ko'rsatiladi. Ko'nikmalar, odatda, mashqni birinchi mashg'ulotda 2-3 marta bajargandan keyin egallanadi.

Yon bilan sakrab tushish brusning bitta xodasiga o'tirgan holatdan bajariladi: o'ng oyoqni siltash va chap son bilan depsinib tos ko'tariladi, tana og'irligini o'ng qo'lga o'tkazilib, oyoqlar birlashtiriladi, kerishib bruslarga orqa bilan sakrab tushiladi.

Sakrab tushish shug'ullanuvchilardan dadillikni va harakatlar uyg'unligi (koordinatsiyasi)ni talab etadi. Kursant (tinglovchi)larga o'rgatishni past bruslardan boshlash tavsiya etiladi.

Birinci mashg'ulotda sakrab tushish o'ng oyoqni bruslarning narigi xodasiga tayangan holda bajariladi. Mashq bajarish vaqtida kursant (tinglovchi)ning tayanch qo'lidan va bel yuqorisidan ushlagan holda yordam ko'rsatiladi (1-2 urinishda). Yordam beruvchi brus xodalari orasida turadi. Ikkinchi mashg'ulotda sakrab tushish oyoqqa tayanmasdan, shug'ullanuvchining qo'lidan va belning yuqorisidan ushlagan holda yordam ko'rsatish bilan (1-2 urinishda) bajariladi, so'ngra baland bruslarga o'tiladi. Baland bruslarda mashq bajarishda shug'ullanuvchining qo'lidan va belning yuqorisidan ushlagan holda yordam ko'rsatiladi, lekin shuni esdan chiqarmaslik kerakki, yordam beruvchining qo'llari brus xodalarining tagidan o'tib orasida bo'lishi lozim. Uchinchi mashg'ulotdan sakrab tushish butunligicha yordamsiz mashq qilina boshlaydi.

Oldinga umbaloq oshish oyoqlarni ochib o'tirgan holatdan bajariladi: oldinga egilib, qo'llarni oldindan songa yaqinroq joydan ushlanadi, bukilib tos ko'tariladi, yelkalar oldinga qo'l panjalari yaqiniga (rostlanmasdan)



qo'yiladi, tirsaklar yon tomonlarga ochilib, iyakni ko'krakka bosiladi, toz xodalar—dan pastga tushirilmadan umbaloq osha turib, oyoqlar birlashtiriladi, qo'llarni oldinga o'tkazib qayta ushlab, oyoqlarni ochib o'tirish holatiga umbaloq oshib o'tiladi.

Birinchi mashg'ulotda mashqni o'rganuvchining tosi va belidan ushlab yordam ko'rsatib bajariladi. Yordam beruvchi qo'llari brus xodalari tagida holatida straxovkani amalga oshirishi lozim.

Tezkor rostlanib ko'tarilish tana bukilib, qo'llarga tayangan holatdan bajariladi. Shu holatdan oyoqlar va tozni oldinga yuqoriga yo'naltirib tezkor rostlaniladi va xodalardan qo'l va yelkalar bilan itarilib, to'g'ri qo'llar bilan tayanch holatiga chiqiladi.

Bu element ko'p jihatidan oyoqlarni ochib o'tirish holatiga tezkor rostlanib ko'tarilish elementi bilan o'xshash, shuning uchun o'rgatishni shu elementni takrorlashdan boshlash tavsiya etiladi, faqat bu elementni bajarish vaqtida yelkalarni xodadan tezkor ko'tarishga e'tibor qaratilishi lozim bo'ladi. Ikkinchi-uchinchi mashg'ulotlardan tezkor rostlanib ko'tarilish elementini bel orqasidan tutib brus xodalari tagidan yordam ko'rsatish bilan bajariladi. O'rganuvchilarni o'rgatish vaqtida, to'g'ri qo'llarga tayanch holatiga chiqib oyoqlarni orqaga siltanma harakatida qo'llar tirsakidan bukilmaligini nazorat qilib borish zarur. Brus xodalari tagidan qo'llarni o'tkazib, shug'ullanuvchining ko'krigidan tutiladi va yiqilishning oldi olinadi.

Brus xodalarida yelkalarda tik turish yelkalarga va qo'l panjalariga tayanish bilan ushlab turiladi.

Qo'llarga tayanib osilish holatidan *oldinga siltanib ko'tarilish* tebranma harakat qilish bilan bajariladi: oldinga siltanib tebraniladi, tana vertikal holatdan o'tgandan keyin bir oz egilib, xodalardan qo'llar bilan kuchli depsiniladi va bir paytning o'zida ko'krakni yuqoriga oldga keskin harakatlantirilib qo'llarda tayanch holatiga chiqiladi.

Orqaga siltanib ko'tarilish bukilib qo'llarga tayangan holatdan bajariladi: tanani keskin to'g'rilab, oldga yuqoriga yo'naltiriladi, vertikal holatdan o'tish bilan yelkani panjalarga tortiladi, orqaga siltanishni kuchaytirgan holda, xodaga qo'llarni bosib, yelkani oldinga yuboriladi va qo'llarda tayanch holatiga chiqiladi.

Bukilib qo'llarga tayangan holatdan orqaga siltanib ko'tarilish elementini o'rgatish boshlanishida, yelkalarni qo'l panjalariga tortib tanani oldinga yuqoriga yuborib to'g'rilashni ikki-uch urinishda



o'zlashtiriladi. Keyingi mashg'ulotlarda orqaga siltanib ko'tarilish oyoqlar vertikalidan o'tgandan keyin sonlar va ko'krak tagidan xodalarning pastidan qo'llarni o'tkazib ushlab yordam ko'rsatib bajariladi.

Oyoqlarni ochib sakrab tushish xodalarning oxirida bajariladi: orqaga siltanishda tanani biroz egib, bel ko'tariladi, yelkalar oldinga yuboriladi va qo'llar bilan kuchli depsinib bir vaqtda oyoqlar yoyiladi, kerishib brus xodalaridan sakrab tushiladi.

O'rgatish past bruslarda boshlanadi. Birinchi mashg'ulotda brus xodalarida tayanib turish holatidan, egilib yelkalarni oldinga yuboriladi va qo'l va oyoqlar bilan depsinib, oyoqlarni ochib sakrab tushish elementi bajariladi (3-4 urinishda). Ikkinchi – uchinchi mashg'ulotlarda yana o'sha past bruslarda sakrab tushish qo'l va yelkadan ushlab turish bilan bajariladi. Yelkalar oldinga yuborilganda yelkalar brus xodalari oxiridan o'tishiga e'tibor qaratilishi lozim. Brus xodalari balandligini ozozdan ko'tarilib borish tavsiya etiladi.

Oldinga tebranib ortga burilib sakrab tushish orqaga siltanib ko'tarilish elementidan so'ng bajariladi: oldinga tebranib siltanish bilan oyoqlarni yuqoriga chapga yo'naltiriladi, o'ng qo'lni qo'yib yuborib va chapiga tayanib tana buriladi, chap qo'l bilan qayta ushlanib kirishiladi va tana burilishini tugatib brusdan sakrab tushiladi.

Sakrab tushish elementini o'rgatish boshlanishida past bruslarda burilishsiz bajarilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Shundan so'ng birinchi, yarim burilish bilan, keyin ortga burilish bilan ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Keyingi mashg'ulotlarda baland bruslarda elementni to'laigicha o'zlashtirilishi mumkin.

Bruslarda bajariladigan mashqlar kombinatsiyasi - snaryadga tezkor to'g'rilanib ko'tarilish – tayanchda burchak ushlash – qo'llarga tayanib oyoqlarni ochib o'tirish – qo'llarga tayanib yotish – qo'llarga tayangan holda oldinga tebranma harakat bilan ko'tarilib – yelkalarda tik turish – oldinga umbaloq oshish – orqadan siltanib ko'tarilish – oldinga tebranma harakat – ichkariga burilib yon tomonga sakrab tushish.

4.4. Tayanib sakrashlar

Sakrashlar tinglovchi-kursantlarga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, tezkor-kuch sifatlari, kasbga yo'naltirilgan amaliy malakalar mustahkamlanadi, qo'rqmaslik va tezkor qaror qabul qilish



rivojlanadi. Undan tashqari, sakrashlar katta jismoniy yuklama talab qiladi.

Uzunasiga qo'yilgan eshak (kozyol)dan oyoqlarni ochib sakrash: yugurib kelib oyoqlar bilan oldinga yuqoriga kuchli depsinib, tanani snaryaddan yuqoriga ko'tariladi, so'ngra eshakdan qo'llar yordamida kuch bilan depsiniladi va oyoqlar ochiladi, havoda kerishib sakrab erga qo'niladi. Bu sakrash otdan oyoqlarni ochib sakrash uchun tayyorgarlik vazifasini o'taydi.

Eshakdan sakrash maktab dasturiga kiritilganligi uchun ko'pchilik tinglovchi-kursantlar bu sakrash turi bilan tanish bo'ladilar. Agar tekshirish natijasida bir necha tinglovchi-kursantlar sakrash texnikasini bajara olmasalar, 100 sm balandlikdagi snaryaddan 3-4 marta sakrab ko'radilar, keyin balandlik 120 sm ga ko'tariladi. Otdan sakrash malakasini shakllantirish uchun sakrash ko'priklari eshakdan uzoqlashtirib boriladi va oxiri 2 metr uzoqlikkacha qo'yiladi. Bunday sakrash malakalarini o'zlashtirganlaridan keyin, mashq bajarish murakkablashtiriladi. Buning uchun snaryaddan 70-80 sm uzoqlikda, 120 sm balandlikda arqon tortiladi. Hamma topshiriqlarni bajarish malakalarini yaxshi o'zlashtirishlari uchun sakrashlar 5-6 marta urinishda bajariladi.

Uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni ochib sakrash: kuch bilan tezkor yugurib kelib oyoqlar ko'priklardan shunday kuchli depsiniladiki, tana otdan balandga ko'tarilsin (oyoqlar balandda); qo'llarni otning uzoq qismiga qo'yib tana ozgina bukiladi, oyoqlarni ochib qo'llar bilan otdan keskin, kuchli depsiniladi; uchish fazasi vaqtida tana kerishadi, qo'llar ko'tarilib erga qo'niladi.

Bu sakrash turi eshakdan sakrash malakasini o'zlashtirilgandan so'ng o'rganilishga o'tiladi. O'rganish avvalida snaryadni 100 santimetr balandlikda qo'yiladi, keyinchalik 120 santimetr balandlikka ko'tariladi. Sakrash paytida qo'rquvni yenga olmayotganlar uchun o'rgatishda quyidagi usullar qo'llaniladi: otning ustiga to'shak (mat) to'shalib unga sakrab minib olinadi. Har urinishda uzoqroqqa sakrab minib olishga harakat qilinadi; ikki kishining yordami bilan – o'rganuvchining belidan bog'langan arqonni ikki tomonidan ushlab birga yuguradilar va sakrashga ko'maklashadilar.

Ko'ndalangiga qo'yilgan (eshak) otdan oyoqlarni bukilib sakrash: yugurib kelib oyoqlar bilan depsiniladi, bel ko'tarilib tana yig'iladi;



snaryaddan qo'llar bilan depsinib oyoqlarni oldinga pastga to'g'rılanadi, tana to'g'rılanib yerga qo'niladi.

O'rganishda birinchi snaryadga tayanib o'tirish holatiga sakrab chiqiladi va kerishib sakrab tushiladi (2-3 urinishda). So'ngra oyoqlarni bukib sakrash mashqini snaryadning balandligini tobora oshirib, depsinishdan keyin tananing kerishishi balandroq bo'lishiga harakat qilib amalga oshiriladi.

4.5. Akrobatik mashqlar

Akrobatik mashqlar jismoniy tayyorgarlik dasturiga majburiy tartibda kiritilib, shaxsiy tarkibning tayanchsiz, yordamga muhtoj vaqtlarida o'z tanalarini boshqara olish qobiliyati hamda dadilligi, qat'iyatligini rivojlantirishga yordam beradi.

Akrobatik mashqlar kuchni, chaqqonlikni, reaksiya tezligini, tayanchsiz holatda tanasini boshqara olishni va vestibullar apparat faoliyatini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi. Akrobatika mashqlarini o'zlashtirish jarayonida egallangan ko'nikma va malakalar kutilmagan vaziyatlarda juda qo'l keladi, ayniqsa, II OI lari kasbiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.



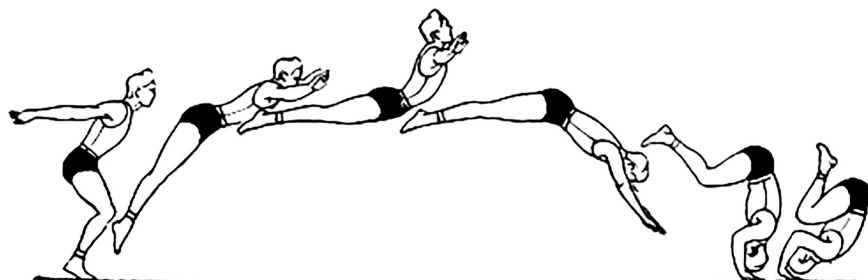
Akrobatika mashqlari vositasida II OI lari xodimlari jangovar va jismoniy tayyorgarligida keng foydalaniladi, masalan, kutilmaganda yiqilishda, kurash usullarini o'rganishda o'zini-o'zi himoyalab yiqilish malakalari o'zlashtiriladi.

Yumalashlar – boshdan aylanmasdan butun tananing yerga ketma-ket tegishi bilan bajariladigan mashqlarga aytiladi.

O'rgatish metodikasi. Yumalashlar umbaloq oshish mashqlarini o'rganishning asosiy yondashtiruvchi elementi hisoblanadi. Yumalash vaqtida tanani yig'ish (gruppировка)ni bilish akrobatik mashqlarni o'rganishga sharoit yaratadi. Tanani yig'ishni o'tirgan, cho'qqayib o'tirgan, chalqancha yotgan va tizzalarda turgan holatlarda bajariladi.

Yumalashlarni har xil – o'tirgan, cho'qqayib o'tirgan, chalqancha yotgan va tizzalarda turgan holatlardan o'rganish tavsiya etiladi.

Akrobatik mashqlarda asosiy element to'siqlar orqali sakrash bilan *oldinga qarab umbaloq oshish* hisoblanadi.



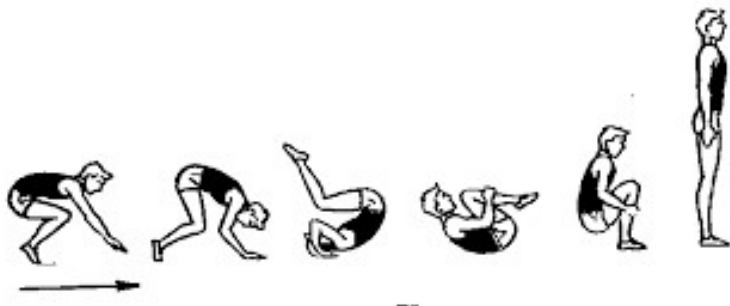
Cho'qqayib o'tirgan holatdan, qo'llarga tayaniladi va oyoqlar bilan depsinish boshlanadi. Og'irlik qo'llarga o'tkaziladi, bir vaqtning o'zida qo'llar bukiladi, bosh oldinga egiladi va oyoqlar bilan depsinishni oxiriga yetkaziladi. Boshdan aylanib kuraklar yerga tegishi bilan qo'llar bilan tizzalar ushlanadi, tana tezlikda yig'iladi. Beldan yumalab oyoqqa turiladi va qo'llarni oldinga yuborilib cho'qqayib o'tirish holatiga qaytiladi.

Oldinga umbaloq oshishni o'rganishda o'tirgan, yotgan holatlarda orqada yumalashlarni qaytarib olish lozim.

Orqaga umbaloq oshish – cho'qqayib o'tirgan holatdan, qo'llar bilan itarilib tana yig'iladi, tizzalar yelkalarga tortilib bosh oldinga egiladi, kuraklarda dumalab tezlikda qo'llar kaftini bosh oldida gilamga qo'yiladi va ularga tayanib cho'qqayib o'tirishga o'tiladi. Umbaloq oshish vaqtida

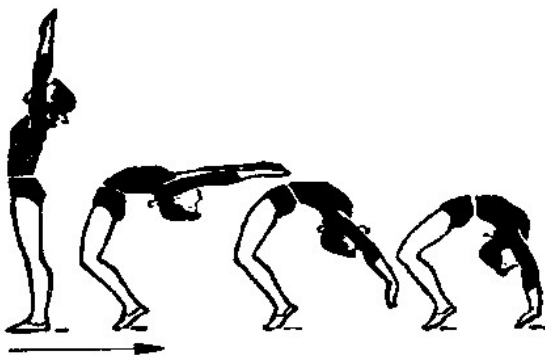


oyoqlar to'g'rilanmaydi. Boshdan oshib dumalashda gilamga qo'yilgan qo'llarga tayanib itariladi.



Umbaloq oshishlarni o'rganib bo'lingandan so'ng tik turgan holatdan, uzunlikka, balandlikka, to'siqlar ustidan sakrab bajrilishi mumkin.

"Ko'prik" holatida turishlar - kursant (tinglovchi)larning egiluvchanlik jismoniy qobiliyatini, ayniqsa, bel va bo'yin umurtqa pog'onasi bo'g'inlarini harakatchanligini oshiradi hamda kurash usullarini o'zlashtirishdan oldin maxsus tayyorlov mashqlari sifatida qo'llaniladi.



Qo'llar va oyoqlarga tayangan (gimnastik ko'prik) holatda turish.

Mashqni bajarish tartibi - kursant (tinglovchi)lar gilamga chalqancha yotgan holatdan qo'llar va oyoqlarga tayanib iloji boricha kerishib turadilar. Shu holatda oldi va orqa tomonlarga tebranadilar.

Oldi tomondan bosh va qo'llarga tayangan holatda turish.

Mashqni bajarish tartibi - kursant (tinglovchi)lar tik turgan holatdan oldi tomondan qo'llar va boshga tayanib turish holatiga o'tadilar. Shu holatda bo'yin bo'g'inlari va mushaklarini qizdirish uchun oldinga,



orqaga hamda aylanma harakatlar bajarish mumkin .

Bosh va qo'llarga tayangan (sambo ko'prigi) holatda turish.

Mashqni bajarish tartibi - kursant (tinglovchi)lar gilamga chalqancha yotgan holatdan bosh va qo'llarga tayanib oyoqlarda iloji boricha kerishib turadilar. Shu holatda oldi va orqa tomonlarga tebranadilar. Oldi tarafga tebranish vaqtida gilamga dahan tekkiziladi.

Tramplindan oldinga salto (havoda umbaloq oshish) yugurish va qo'llarning yuqoriga harakati bilan bir vaqtda oyoqning oldga yuqoriga kuchli itarilish orqali bajariladi; havoda uchishda boshni oldinga engashtirib oldinga aylanishni oyoqni qo'llar bilan ushlagan holda bajarish; bel bilan yerga holatida tezgina to'g'rilanish va yerga tushish amallari ketma-ketlikda bajariladi.

4.6. Kompleks mashqlar

1-sonli kompleks mashqlar organizm funksional tizimining mashqlarga bardosh berishligini oshirish vazifalarini qamrab oladi. Uni individual tarzda bajarish mumkin bo'lgani kabi guruh tarkibida ham bajarish mumkin. Mashqning barcha elementlari tuzilishiga ko'ra oddiy, biroq harakatlarni aniq bajarish uning majburiy sharti hisoblanadi. Shuning uchun harakatlar to'g'riligini kuzatib borgan holda mashqni bajarish sur'atini asta-sekinlik bilan oshirib borish zarur.

Mashqni guruh tarkibida bajarish ikki sherengali safda o'tkaziladi. Dastlab umumiy komanda ostida bitta elementni birinchi sherenga bajaradi, ikkinchi sherenga esa harakatlar soni hisobini olib boradi. Keyin mashqni ikkinchi sherenga bajaradi, hisobni esa birinchisi olib boradi.

Shug'ullanuvchilarning funksional holatini nazorat qilish uchun mashqlar o'rtasidagi oraliqda ularning pulsini 10 soniya davomida o'lchash tavsiya etiladi. Agar zarblar soni bir daqiqada 130 zarbdan kam bo'lsa, harakat sur'atini oshirish mumkin bo'ladi.

2-sonli kompleks mashqlar harakatlarning tezligi va epchillikni rivojlantirishga mo'ljallangan. Boshlanishida mashqning barcha elementlarini to'g'ri bajarishga erishish kerak bo'ladi. Harakatlar tartibini eslab qolish uchun bitta mashg'ulot yetarli hisoblanadi. Mashqni mashq qildirish harakat zichligini oshirish uchun uni guruh bilan bir yo'nalishda bajarish mumkin.



Kompleks mashg'ulotlar tushunchasi va o'tkazishning xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya va sportning birinchi bo'limidagi mashqlarni o'zlashtirish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar, qoidaga ko'ra, muayyan vaqt oralig'ida diqqat-e'tiborni qaratgan holda o'tadi, shundan keyin boshqa bo'limdagi mashqlarni o'zlashtirishga o'tiladi. O'quv jarayonining bunday tuzilishi harakat malakalarini egallashning boshlang'ich bosqichida maqsadga muvofiq hisoblanadi. Biroq, ular shakllanib bo'lganidan keyin ularni takomillashtirish uchun doimiy ravishdagi mashg'ulotlar zarur bo'lib, mashqlarni bajarishda uzoq tanaffuslar qilish maqsadga muvofiq emas. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikda tarkibiga turli bo'limlardagi mashqlar, usullar va harakatlarni qamrab olgan *kompleks mashg'ulotlar* muhim o'rin tutadi.

Kompleks mashg'ulotlar, odatda, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga yo'naltirilgan bo'lib, kompleks mashg'ulotning yuqori samaradorligi mashg'ulotning asosiy qismidagi motor zichligining ortishi, bir mashg'ulot uchun olingan mashqlar yig'indisining harakat malakalari hajmining kengayishi, turli bo'limlardan olingan mashqlar bajarilishi orasidagi tanaffuslarning kamayishi hamda mashg'ulotlar emotsionalligining ortishi bilan izohlanadi.

Kompleks mashg'ulotlarning tuzilishi ham xuddi jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti bo'limi kabi. Ular faqat asosiy qismlardagi mashqlarning tarkibi bilan farq qiladi. Kompleks mashg'ulotlarning asosiy qismi bir yoki bir necha jismoniy va maxsus sifatlarni rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining turli bo'limlaridan mashqlarni qamrab oladi. Masalan:

tezlikni (20 va 30 metrlarga tezkor yugurish, gimnastika kompleks mashqlari), kuchni (turnikda tortilish, og'ir yuk bilan, trenajyorda bajariladigan mashqlar), tezkor-chidamlilikni (to'siqlar yo'lagini quolsiz yengib o'tish) rivojlantiruvchi mashqlar;

– kuchni (trenajyorlarda), bosh va gavda muvozanatini idora qiladigan vestibullar turg'unlikni (gimnastika anjomlarida, akrobatik mashqlar), chidamlilikni (10 daqiqa davomida bir tekis yugurish) rivojlantiruvchi mashqlar.

Mashg'ulotda qamrab olingan mashqlar tuzilishidan kelib chiqqan holda o'qituvchi ularning bajarilish ketma-ketligini oqilona tarzda tashkillashtirilishini tanlashi kerak. Mashg'ulot uch yoki undan ortiq belgilangan joylarda, o'rin almashtirib turish yo'li bilan o'tkazilishi



mumkin. Mashg'ulot guruh tarkibida o'tkazilsa, har bir o'quv joyida seksiya shug'ullanadi. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning bunday usuli gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'zlashtirish amaliyotida mustahkamlangan, ammo jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining turli boshqa bo'limlaridagi mashqlarni bajarishda harakatlar tuzilishi farqlanadi, shu bois kompleks mashqlar uchun har doim ham yaroqli emas, ya'ni to'g'ri kelavermaydi.

Har tomonlama yaxshi ta'minlangan mashg'ulot joylarida mashg'ulotlarni tashkil qilishning frontal usulini qo'llash mumkin. Bunda barcha shaxsiy tarkib bir tipdagi mashqlarni bir vaqtda yoki ikki guruh navbatma-navbat bajaradilar. Bunday metod mashqlar ketma-ketligi tartibini samarali tuzish imkoniyatini ta'minlaydi, o'qituvchini har bir o'quv joyida mashqlar uchun bir xil vaqt ajratish zarurati bilan bog'lamaydi, jismoniy yuklamalarni to'g'ri tartibga solish imkonini beradi.

Ko'pgina holatlarda mashg'ulotlarni tashkil qilishning aralash usullari eng maqbul hisoblanadi, asosiy vaqtning taxminan uchdan ikki qismida guruhlar bo'yicha o'quv joylarini almashtirish bilan mashqlar bajariladi, so'ngra tanlangan mashqlardan biri butun shaxsiy tarkib bilan bir vaqtda bajariladi. Xususan, mashg'ulotning bunday tuzilishi uzoq masofalarga yugurish, suzish, sport o'yinlarini o'tkazish mashg'ulotlarida tez-tez qo'llaniladi. Ushbu mashqlar bajarilishining o'ziga xosligi, yuklamalarning tabiati ularni boshqa mashqlar bilan almashtirib turish imkonini bermaydi va ular, odatda, mashg'ulotning asosiy qismini yakunlaydi.

Kompleks mashg'ulotlarda shug'ullanishlarni tashkil qilishning doiraviy metodi muhim o'rin tutadi. O'z asosi bilan ushbu metod ko'p jihatdan alohida o'quv joylarida mashqlarni bajarish bilan o'xshash, biroq quyidagi prinsipial farqlarga ham ega: birinchidan, har bir o'quv joyida mashq bir kishi yoki bir yo'la butun guruh, otryad bilan bajariladi; ikkinchidan, mashq vaqti qat'iy me'yorlangan; uchinchidan, qoidaga ko'ra, yangi mashqqa o'tish topshiriqni bir marta bajargandan keyin amalga oshiriladi; to'rtinchidan shaxsiy tarkib mashqni doira bo'yicha joydan-joyga o'tib bajaradilar. Bunday doiralar mashg'ulotda bir nechta bo'lishi mumkin.

Doiraviy yoki aylanma metodda guruh tarkibi va moddiy ta'minlanganlik bilan bog'liq holda mashg'ulot 5-7 o'quv joylarida



jihozlanib o'tkaziladi. Ular yopiq aylana, kvadrat yoki to'g'ri burchak ko'rinishida joylashadi va mashg'ulot joyini almashtirishda uyushqoqlik bilan bir-birlariga xalaqit qilmasdan o'tishlari kerak. O'quv joylarida mashqlarning tavsifi, ularning vaqt me'yorini taqsimlanishi bilan birga navbatdagi joyga o'tish to'g'risida ko'rsatmalar beriladi. Doiraviy metodda barcha mashqlar, odatda, o'z tuzilishi jihatidan oddiy va shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin guruh o'quv joyi soni bo'yicha teng bo'linadi va ular o'quv joylariga tarqatiladi. Mashg'ulotda o'qituvchining «Dastlabki holat – QABUL QIL» komandasi bo'yicha shug'ullanuvchilar dastlabki holatni qabul qiladilar; «Mashq bajarishga KIRISH» komandasi bilan mashqni «TO'XTA» komandasi berilmaguncha bajaradilar. Keyin pauza (to'xtab olmoq) qilinadi, bu vaqtda shug'ullanuvchilar aylana bo'yicha navbatdagi o'quv joyiga o'tadilar.

Qator mashg'ulotlar davomida barqaror jismoniy yuklamada shug'ullanuvchilarda yurak qisqarishi (chastota) tezligining pasayishi shug'ullanganlikning o'sgani yoxud ortgani to'g'risida guvohlik beradi. Bu mashg'ulotlarning qisqa muddatlarida shaxsiy tarkibning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirilgan darajasiga erishish uchun jismoniy yuklamani oshirish imkonini beradi.

Doiraviy yoki aylanma metod kuch jismoniy xislatni rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan bo'lib, bu ko'pincha turli mushak guruhlariga yuklama (nagruzka) beruvchi mashqlarni tanlashni belgilaydi. Mushak guruhlariga yuklamani quyidagi ketma-ketlikda almashtirib turish tavsiya etiladi: oyoq mushaklari uchun, qo'l mushaklari uchun, tana mushaklari uchun. Mashg'ulotlarning bir necha siklini bir vaqtda bajarish kuch chidamliligini ham rivojlantiradi.

Shu bilan birga, aylanma mashg'ulot tezlik, chaqqonlik xislatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni qo'llashni ham inkor etmaydi, biroq buning uchun maxsus mashqlar tanlanadi, masalan, qo'lni devorga tiragan holda joyida yugurish yoki mashg'ulot joyi uchun maydon kengaytiriladi (20-30 metrga tezlik bilan yugurish uchun maydon tanlanadi, to'siqlarni yengib o'tishda mashqlardan foydalaniladi va hokazo).

Kompleks mashg'ulotlar jismoniy mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi vosita hisoblanib, tinglovchi va kursantlarning kasbiy shakllanish bosqichlari bilan mos ravishda rejalashtirilgan



bo'lishi lozim. Shug'ullanishning dastlabki 1,5-2 oyida, ya'ni yangi o'qishga qabul qilinganlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vazifasi qo'yilgan dastlabki ta'lim yoki o'rgatish bosqichida, tarkibiga chidamlilik, tezlik, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar qo'shilgan kompleks mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu bir qadar bo'sh jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan tinglovchi va kursantlarning tayyorgarlik darajasi tez rivojlanishi va gimnastika, to'siqlarni yengib o'tish, qo'l jangi bo'limlaridagi muvofiqlashtirish bir qadar murakkab bo'lgan mashqlarni egallash uchun zamin yaratishga imkon beradi.

Keyingi bosqichlarda mashg'ulotlar bo'limlar bo'yicha, muvofiqlashtirilgan holda o'tkaziladi, bunda asosiy e'tibor tinglovchi va kursantlar uchun nisbatan yangi bo'lgan maxsus harakat malakalarini egallashga qaratiladi. Ta'limning oxirgi davrlarida jismoniy tayyorgarlikning turli bo'limlardan egallangan malakalarni mustahkamlash va yakuniy tekshiruviga tayyorlanish uchun yana kompleks mashqlarni o'tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

4.7. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlanishlarning oldini olish

G*imnastikada jarohatlanishlarning kelib chiqish sabablari.* Ko'pgina gimnastika mashqlari, ayniqsa snaryadlarda bajariladigan mashqlar texnik va jismoniy tayyorlanganlikni talab qiladi. Agar, mashqlarni bajarishda chaqqonlik va aniqlik etishmasa, snaryadga urilish, snaryaddan qo'lining chiqib ketish va yiqilish holatlari yuz berishi mumkin, va u o'z navbatida tananing harakat a'zolarining jarohatlanishiga olib keladi. Snaryaddan sakrab tushish joylarining yumshatilmaganligi ham jarohatlanish uchun sabab bo'ladi.

20 foiz jarohatlanishlar snaryaddan sakrab tushish va yerga qo'nish vaqtlarida ro'y beradi. Ko'proq yuklama qo'llarga tushganligi uchun ham ularni shikastlanishiga sharoit yaratadi.

Jarohatlanishlar ko'p hollarda o'qituvchi tomonidan dars o'tishning tashkiliy va metodik qoidalari buzilishi hamda kursant (tinglovchi)lar aybi natijasida ham sodir bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlanishlarning asosiy sabablari:

1. Mashg'ulotni tashkillashtirish qoidalariga rioya etmaslik.



2. O'rgatish prinsiplariga rioya etmaslik va metodikada xatoliklarga yo'l qo'yish,

3. Kursant (tinglovchi)lar intizomining yo'qligi.

4. O'z vaqtida inventar va snaryadlarning nosozligini tekshirib borilmasa.

5. Straxovka (yordamlashish) usullarini noto'g'ri qo'llansa.

Badan qizdirish mashqlari o'tkazilmasligi yoki yetarli darajada faol badan qizdirilmasligi shikastlanishga sabab bo'ladi. Qoidaga ko'ra mashg'ulot boshlanishida umumiy organizmni asosiy ishga tayyorlash uchun badan qizdirish mashqlari va snaryadlarda mashqlar bajarish oldidan yuklama tushuvchi mushaklar uchun, bo'g'inlar va bog'lamlar uchun maxsus mashqlar bajariladi.

Turli mashqlarni bajarishda jarohatlarni oldini olish.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar (URM). Guruh tarkibida mashqlar bajarish vaqtida o'qituvchi shug'ullanuvchilarni noto'g'ri saflantirgan bo'lsa bir-birlariga tegib ketish natijasida shikastlanishlari mumkin, hali tana a'zolari yetarli darajada qizdirilmasdan egiluvchanlik mashqlarini bajarilganda bo'g'inlar cho'zilib ketish holatlari yuz berishi mumkin.

Mashg'ulot o'tkaziladigan joy yaxshi tanlanmagan, ya'ni yer sirg'anchiq, notekis va ortiqcha narsalar jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Agar o'qituvchi mashg'ulot mashqlar tanlashni to'g'ri o'ylab chiqqan bo'lsa, jarohatlanishlarni oldini olish qiyin kechmaydi. Juftlikda URMLar bajarishda kursant (tinglovchi)lar bir-birlarini straxovka qilish ko'nikma va malakalarini o'rganishlarining dastlabki bosqichi bo'ladi.

Akrobatika mashqlari. Jarohatlanish sabablari kursant (tinglovchi) larning yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmasdan, bo'shashgan holda murakkab mashqlarni bajarishga harakat qilganlarida ko'p hollarda qo'l bo'g'inlari, bo'yin, bel sohalari jarohatlanadi. Uni oldini olish uchun maxsus mashqlar orqali bo'g'in (bo'yin, qo'l, yelka, bel, tizza)larni aylantirish mashqlari bilan qizdirish talab etiladi.

Turnikda mashqlar. Noto'g'ri tebranishlar natijasida siltanish yuz berib qo'l chiqib ketishi, snaryaddan sakrab tushishda muvozanat yo'qolib yerga qo'nish bir oyoqqa bo'lib tizza, to'piq lat yeyishi, o'rganmagan qo'l terisi shilinishi mumkin. Bularni oldini olish uchun, mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, straxovka qilish joyini to'g'ri tanlanishi zarur.

Kursant (tinglovchi)lar turnikka chiqishlaridan oldin turnik to'sinining



zanglamaganini, snaryadning mahkamlash moslamalari sozligini tekshirib olish, sakrab tushish joylari yumshatilgan bo'lishi lozim. Albatta kursant (tinglovchi)lar bir-birlarini straxovka qilish malakalariga ega bo'lishlari shart.

Brusda mashqlar. Bu snaryadda mashqlar qo'llarda tayanch holatida bajariladi. Shuning uchun jarohatlanishlar kaft-bilak, tirsak bo'g'inlarida ko'proq uchraydi.

Shug'ullanuvchilar tana og'irlik markazini ayniqsa, tebranma harakatlarni bajarishda kerakli nuqtada ushlab tura olmaganlari tirsak bo'g'inlari bukilishiga, silkinish bo'lib yerga yiqilishga sabab bo'ladi. Buni oldini olish uchun straxovka qilishda tirsak bo'g'ini bukilib ketmasligi va tana og'irlik markazini to'g'ri boshqarishga e'tibor qaratiladi.

Straxovkani noto'g'ri amalga oshirilsa nafaqat mashq bajaruvchiga yordam ko'rsata olmaydi, balki o'zi ham jarohatlanishi, masalan, yordam berish ilinjida qo'li bilan bruslar ustida harakat bajarsa, qo'l mashq bajaruvchi tanasi va brus orasida qolib ketib yoqimsiz holatga olib kelishi mumkin.

Kutilmagan jarohatlarni oldini olish uchun birinchi navbatda straxovka to'g'ri amalga oshirilishi, snaryad jerk (yog'och)lari elastik, yorilmagan, mahkamlangan, snaryad asosi qimirlamaydigan bo'lishi shart.

Sakrab tushish joylarida mat yoki qum, qipiqalar to'shalgan bo'lishi yerga qo'nish vaqtida shikastlanishlarni oldini oladi.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

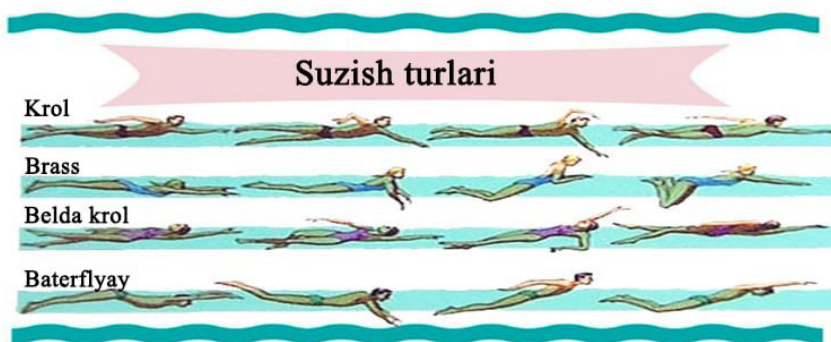
1. Gimnastika so'zining ma'nosi nima?
2. Gimnastika mashqlarining odam organizmiga ta'sirini tushuntiring.
3. Gimnastika mashqlari orqali jismoniy yuklama qanday boshqariladi?
4. Turnikda tortilish texnikasini ko'rsating.
5. Brusda mashq bajarish texnikasini ko'rsating.
6. IIO xodimlari kasbiy faoliyatida qo'llaniladigan gimnastik snaryadlarda bajariladigan mashqlarni bajaring.
7. Murakkab koordinatsiyali harakat turlariga qanday mashqlar kiradi?



V bob. SUZISH

5.1. Suzishni o'rgatishdan maqsad

Hozirgi kunda kursant (tinglovchi)larni IIV Akademiyasiga o'qishga kirganlaridan boshlab jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilish, chiniqtirish, sog'lom, baquvvat, chidamli va chaqqon bo'lib har tomonlama rivojlanishlariga jiddiy e'tibor berilyapti.



Ayniqsa, suzish bilan shug'ullanish jismoniy mashqlarni eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. Suzishning nazariy va amaliy tomondan ko'rsatib beradigan ushbu bob, kursant (tinglovchi)larning bilim salohiyatini, amaliy malaka-ko'nikmalarini oshirib borib amaliyotga tatbiq etishda yordam beradi. Suzish bo'yicha nazariy va amaliy bilim olishda muammoli mavzularni targ'ib etadi.

Kursant (tinglovchi)larga suzish mashqlarini quruqlikda va suvda o'rgatish tavsiya etiladi, chunki suv tagida qo'l, oyoq harakatlarini bajarilish texnikasi ko'rinmasligi mumkin, shu bilan birga nafas uyg'unligini o'zlashtirish ancha mushkul.



Kursant (tinglovchi)larga suzishni o'rgatishdan ko'zlangan asosiy



maqsad quyidagilardan iborat: suzishning sport usullari (krol, ko'krakda va chalqancha suzish) texnikasi asoslari, start va burilishlar haqida tasavvurga ega bo'lishlari va ularni amalda bajara olishlari; suzish texnikasi, boshlang'ich mashg'ulot va suzish gigienasini bilishlari; chidamlilik, kuch, tezkor-kuch sifatlarini oshirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida suzishdan foydalanishlari; ularga suvda jabr ko'rganlarga tez tibbiy yordam ko'rsatishni o'rgatish; ommaviy suzish bo'yicha ishlash uchun zaruriy tashkilotchilik ko'nikmalarini singdirish, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha har bir amaliy mashg'ulotda harakatlanish sifatlarini (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va tezkor-kuch qobiliyatlari) oshirish mashqlarini o'rgatish va hokazo.

5.2. Krol usulida ko'krakda suzish texnikasi

Odatda, masofani erkin usul bilan suzib o'tishda-eng tezkor bo'lgan krol usulida ko'krakda suzish qo'llaniladi. Krol usulida ko'krakda suzish qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat bajariladigan to'xtovsiz harakatlari bilan xarakterlanadi. Unda gavda suv yuzida deyarli gorizontal holatda joylashadi. Qo'llarning suvni eshishga tayyorgarlik harakati suv yuzida, havoda bajariladi. Bu usul faqat 50 m dan 1500 m gacha bo'lgan masofalarda qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham qo'llaniladi. Bu usul, baxtsiz hodisalar oldini olishda-cho'kayotganlar oldiga tezroq suzib borishda juda qulaydir.

Sportcha suzish usullarini o'rgatish ko'pincha krol usulida ko'krakda suzishni o'rgatishdan boshlanadi. Bu usul o'zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o'rganish osonlashadi.



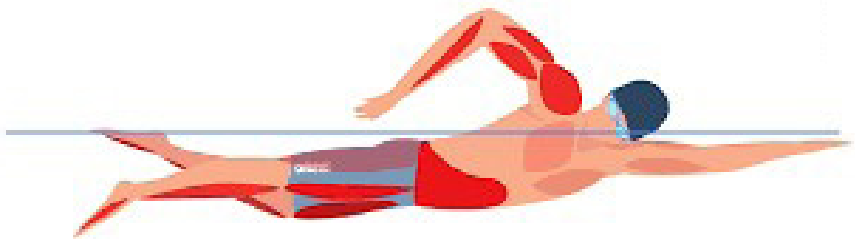


Krol usulida ko'krakda suzish suzuvchi gavdasining suv yuzasiga nisbatan gorizontol holatda erkin bo'lishi, oyoqlarning tez-tez (qo'lga nisbatan) yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga harakat qilishi, shu bilan birga, har qaysi qo'l harakatiga navbatma-navbat uch marta oyoq harakati to'g'ri kelishi bilan xarakterlanadi. Qo'l bilan eshish yuqoridan pastga, orqaga-yuqoriga (gavda tagida) yo'nalishida bajariladi. Qo'llarning tayyorgarlik harakati suv ustida bajariladi. Bosh suvga botgan holda, nafas olish paytida esa yonga (o'ngga yoki chapga) og'iz suv ustiga chiqquncha buriladi. Shunday qilib, krol usulida suzishda bir harakat sikliga ikki marta qo'l bilan eshish (chap va o'ng), olti marta oyoq bilan depsinish, bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi.

Harakat moslashuvi olti depsinishli krol deb nomlangan. Ko'krakda krol usulida qo'llarning navbatma-navbat va oyoqlarning to'xtovsiz harakatlari tufayli suzuvchi suvda bir tekisda suzishi mumkin. Bu, o'z navbatida, keyinchalik chalqancha va delfin usulida suzish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga imkon beradi. Ko'krakda krol – eng tezkor va keng tarqalgan suzish usulidir. Suzish bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich krol usulida ko'krakda suzish yo'li bilan o'rnatilgan. Ko'krakda krol usulining sportdan tashqari amaliy ahamiyati ham katta. U suv to'siqlarini bosib o'tish, kiyimda suzish va cho'kayotgan odamga

yordam berishda juda qo'l keladi.

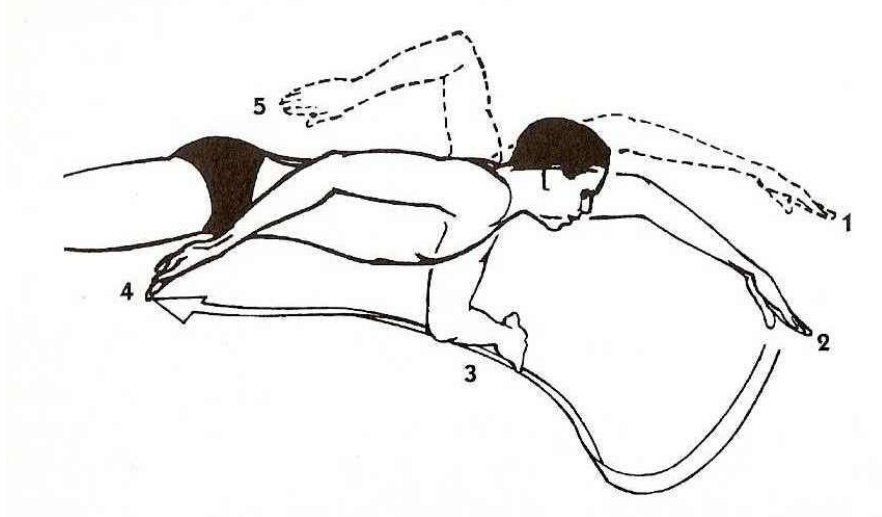
Gavda holati. Krol usulida suzishda suzuvchi gavdasi suv sathida deyarli gorizontal holatda yotadi. Bosh yuz bilan suvga (taxminan manglayning yuqori qismigacha) tushirilgan bo'ladi. Bu holat muvozanatni yaxshi saqlashga, gavdaning aylanishini va oyoqning pastga tushishini kamaytirishga imkon beradi. Shuningdek, yelka muskullarining zo'rayishi kamayadi. Agar o'ng qo'l navbatdagi eshishni bajarish uchun oldinga cho'zilgan bo'lsa, chap qo'l orqaga harakatlanib eshish fazasida bo'ladi. Shuningdek, oyoq ham turli yo'nalishlarda – agar birinchi oyoq pastga harakat qilsa, boshqa oyoq birinchisiga qarama-qarshi yo'nalishda yuqoriga harakatlanadi. Odamning yuzi nafas chiqarish paytida pastga yoki nafas olish fazasida yon tomonga burilgan bo'ladi.



Qo'l harakati. Krol usulida ko'krakda suzishda qo'l suvda navbatma-navbat eshish harakatini va suv yuzasida tayyorgarlik harakatini bajaradi. Qo'llarning eshish harakati yordamida suzuvchining umumiy kirishuv harakatlari bajariladi. Ikkala qo'l harakati texnikasi bir xil bo'lganligi sababli bir qo'l harakati texnikasini ko'rib chiqish kifoya. Eshish, qo'l mumkin qadar bo'shashgan, tirsak bo'g'imdan ozgina bukilgan va kafti bilan suvga qaragan holda quyidagi tartibda – panjalar, kaft, bilak, yelka va nihoyat yelka bo'g'imi suvga kiradi. Qo'l suvga kichikroq (10–15 daraja) burchak ostida tushadi. Keyin esa to'xtovsiz eshish fazasiga o'tadi. Qo'l bilan eshish yuqoridan-pastga, pastdan-orqaga va yuqori yo'nalishlarida davom etadi. Eshish vaqtida eng katta tortish kuchini hosil qilish kerak. Bu kuchga qo'l harakatini tezlatish hisobiga erishiladi. Barmoqlar holati tortish kuchining hosil bo'lishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun barmoqlarni qo'l bilan suvni



iloji boricha orqaga ko'proq itarish mumkin bo'ladigan darajada tutish kerak. Bu paytda qo'l avval bilak-kaft bo'g'imida ozgina bukiladi, keyin eshishning oxiriga borib sekin-asta yoziladi.



Shuning uchun tortish kuchi ta'sirini uzaytirish uchun qo'lni tirsak bo'g'imidan 115-130 darajaga bukish maqsadga muvofiq. Barmoqlarni iloji boricha suvyuzasiga perpendikular tutish kerak. Bunda barmoqlarning to'g'ri holatini saqlab, suvni orqaga, gavdaning ko'ndalang o'qiga parallel itarish kerak. Qo'lning bunday bukilishi suzuvchiga sermahsul va tejimli eshishda tezlikni oshirish imkonini beradi. Eshish oxirida tirsak bo'g'imi deyarli to'g'rilanadi va suvdan ko'tariladi. Ko'pgina suzuvchilarning qo'llari tez suzganda tirsak birmuncha bukilgan holda suvdan ko'tarilib, eshish uzunligini qisqartirish hisobiga panja va bilak bilan eshishni davom ettiradi. Bu esa, o'z navbatida, eshish unumdorligini oshiradi va tezlikni kuchaytiradi.

Tayyorgarlik harakati. Qo'l quyidagi ketma-ketlikda suvdan ko'tariladi: eng avval yelka bo'g'imi va yelka, keyin esa bilak va panjalar. So'ngra suv ustida harakat boshlanib, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'l erkin yuqoriga-oldinga ko'tariladi, yelka va bilak (yon tomonga) chetga tortiladi. Bilak va panjalar yelka bo'g'imi chegarasigacha yaqinlashib keladi. Bunda panjalar tirsak bo'g'imidan ancha past, suv yuzasiga



yaqin joyda bo'ladi. Keyinchalik qo'l oldinga harakat qiladi. Bunda tirsak bo'g'imidan to'g'rilanib boradi va ozgina bukilgan holda shu yelka bo'g'imi to'g'risiga panjalar bilan suvga botgan holda uzatiladi. Bu harakatni erkin va tejamkorlik bilan qo'l muskullariga va belga zo'rayish tushirmay bajarish kerak. Chunki bu harakat kirishish harakatini hosil qilmasdan, balki eshish uchun tayyorgarlik holati hisoblanadi. Suzuvchi texnikasining shaxsiy xususiyatlariga ko'ra, qo'l suv beti-135 darajaga yoki salgina bukilishi mumkin.

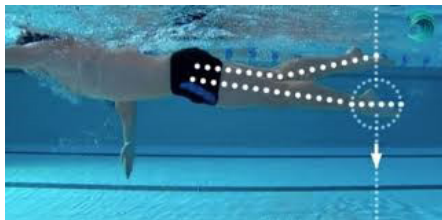
Nafas. Krol usulida suzganda nafas faqat og'iz orqali olinadi va og'iz hamda qo'shimcha burun orqali suvga chiqariladi. Bosh o'ngga yoki chapga buriladi va og'iz suv ustiga chiqqandagina nafas olinadi. Nafas olib bo'lingach, bosh oldingi holatga qaytadi, ya'ni yuzi bilan pastga qaraydi. Keyin nafas chiqarish boshlanadi. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda tezroq bajariladi. Nafas chiqarish paytida bosh yuz bilan suvga botadi. Bosh kamida qosh chegarasigacha, ko'pi bilan peshonaning yuqori chegarasigacha suvga botadi, bu suzuvchining texnik xususiyatlari va suzish tezligiga bog'liq bo'ladi. To'liq nafas Chiqarish chuqur nafas olishga, gaz almashishini yaxshilashga va o'pkadagi havoni yangilashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, suzuvchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Nafas chiqarishdan keyin yana nafas olish boshlanadi. Nafas olish va nafas chiqarish uchun boshni burganda gavda muvozanati hamda gorizontal holatini buzmaslik kerak. Nafas olish oralig'i harakat sur'ati koordinatsiyasiga bog'liq bo'ladi. Nafas olish texnikasining suzish texnikasiga katta ta'siri bor. To'liq bitta harakat sikli ikkita qo'l harakatidan (o'ng va chap), olti marta oyoq depsinishidan (bunda bir depsinish – bir oyoqni yuqoriga va pastga harakatiga to'g'ri keladi), bir marta nafas olish va nafas chiqarishdan tashkil topadi. Asosan, nafas olishda boshning burilishi katta ahamiyatga ega bo'lib, u suzish texnikasi koordinatsiyasiga iloji boricha kamroq ta'sir ko'rsatishi kerak.



Oyoq harakati. Krol usulida ko'krakda suzishda oyoqlar navbatma-navbat pastdan yu-qoriga va yuqoridan pastga harakatlanadi. Oyoqlar bilan bajariladigan harakatlarning bir xilligi tufayli ular texnikasini bitta



oyoq harakatida ko'rib chiqish mumkin. Krol usulida ko'krakda oyoq harakati texnikasini yaxshiroq tushunish uchun harakatlarni yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga deb atash maqsadga muvofiqdir. Pastdan yuqoriga harakat eshish tamom bo'lgandan keyin (yuqoridan pastga) oyoq tizza bo'g'imida to'g'rilanadi, lekin chanoq-son bo'g'imida bukilgan holda pastda bo'ladi. Shu holatda oyoqni yuqori yo'nalishdagi harakati boshlanadi. chanoq-son bo'g'imida to'g'rilangan oyoq pastdan yuqoriga to'g'ri horizontal holatga kelguncha harakatlanib, tayyorgarlik harakatlarining birinchi qismini bajaradi.



Bunda oyoqning ko'pgina muskullari iloji boricha bo'shashgan bo'lishi kerak. Oyoq yuqoriga harakatlana turib, deysinib oldidan siltanganga o'xshab chanoq-son bo'g'imidan bukiladi.

Keyinchalik tayyorgarlik harakatining ikkinchi qismi boshlanadi: oyoqlar ketma-ket – chanoq-son bo'g'imida 150-160 darajaga, tizzada 130-140 darajaga, boldir-panja bo'g'imlarida bukiladi. Xuddi shunday ketma-ketlikda bo'g'imlarda harakat amplitudasi ko'payadi: chanoq-son taxminan 15-20 daraja (gavda bilan son suyagining oldingi qismi o'rtasidagi burchak), tizzada – 30-40 daraja (boldir-panjaning orqa qismi bilan son o'rtasidagi burchak) va boldir-panja – 50-80 darajaga (ichki tomonga) bukiladi. Oyoq bo'g'imlari amplitudasining bunday ketma-ketlikda oshishi panja harakati yo'lini uzaytiradi va oyoq harakatining unumdorligini oshishiga qulay sharoit yaratib beradi.

Boldir-panja bo'g'imi amplitudasi panjaning ichkariga burilishi hisobiga oshadi. Bu, o'z navbatida, eshish maydoni sathini kengaytiradi va eshish unumdorligining oshishiga yordam beradi. Oyoqlarning bukilish darajasi bo'g'imlar harakatchanligiga va bo'g'imning individual texnikasiga bog'liq.

Gavdaning anatomik tuzilishiga binoan oyoqlar bo'g'imlarda bir vaqtda bukilganda, uning ayrim zvenolari turli xil yo'nalishda harakatlanadi. Bunda oyoq chanoq-son bo'g'imida bukilganda son pastga harakatlanadi, tizza bo'g'imida bukilganda esa boldir va panja yuqoriga harakatlanadi. Bu ko'tarish kuchining hosil bo'lishiga va oyoqning navbatdagi yuqoridan pastga bajaradigan harakatiga



(eshishga) kirishishiga ancha qulay sharoit yaratadi. Yuqoridan pastga harakat oyoqning pastga urilishi birin-ketin tizza va oxiri boldir-panja bo'g'imlarining rostlanishi bilan boshlanadi. Bunda boldir va panja oyoq tizza bo'g'imidan to'liq to'g'rilanguncha pastga harakat qiladi, yoki bo'lmasa, oyoq tizza bo'g'imidan to'g'rilanishidan ancha ilgari to'g'rilanadi (o'zib ketadi). Oyoqning harakati juda katta ahamiyatga ega. Bu harakat suzuvchi gavdasini gorizontal holatda ushlab turuvchi ko'tarish kuchini va oldinga qarab harakatlanishini ta'minlovchi tortish kuchini hosil qiladi. Bunda oyoqning hamma bo'g'imlari, asosan boldir-panja bo'g'iminin harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Oyoqning chanoq-son, tizza va boldir-panja bo'g'imlarida navbatma-navbat bukilishi va to'g'rilanishi natijasida to'lqinsimon harakat bajariladi (baliq dumining bir tomonlama harakatini eslatuvchi). Oyoq tizza bo'g'iminin tezlik bilan to'g'rilanishi, sonning yuqoriga harakati o'zgarishidan «siltanish» kelib chiqadi, bu oyoq harakatida eng unumdor harakat hisoblanadi. Oyoq bilan eshishda muskul kuchi harakat oxiriga borib sekin-asta oshmog'i kerak. Oyoq bilan ishlaganda harakatlantiruvchi kuch va kirishish harakatining hosil bo'lishidagi asosiy omil boldir va panjaning yuqoridan pastga harakatidir. Buni shunday tushunish kerak: panja o'zining yuza qismi bilan suvni pastga-orqaga itaradi va suzuvchi gavdasi yuqorida (ushlab turuvchi) va oldinga tortuvchi kuchga ega bo'ladi.

Harakatlar bilan nafasning moslashuvi. Qo'l-oyoq harakatlari va nafasning moslashuvi suzuvchining oldinga bir tekisda siljishiga imkon beradi. Bunga qo'l bilan eshishning ketma-ket almashuvi va oyoqlarning to'xtovsiz harakati natijasida erishiladi. Keyingi vaqtda qo'l va oyoq harakatining umumiy nisbati 2:6 deb qabul qilindi. Yoki u to'liq bitta harakat sikli – 2 ta qo'l harakati (o'ng va chap), 6 oyoq depsinishi va nafas olib nafas chiqarish (har bir oyoq bilan yuqoriga va pastga harakatini bir depsinish deb hisobga olinadi) «olti depsinishli» krol deb nomlandi.

Bir qancha mohir suzuvchilar yuqorida ko'rsatilgan harakat moslashuvidan tashqari bitta harakat sikliga ikkita yoki to'rtta oyoq depsinishi to'g'ri keladigan variantni ham qo'llashgan. Bunday moslashuv «ikkidepsinishli» yoki «to'rt depsinishli» krol usuli deb nomlangan. Birinchi holda qo'lning ikki marta eshuviga oyoqning faqat ikki harakati to'g'ri keladi, «to'rt depsinishli» krol esa ikki to'liq qo'l



harakatiga oyoqning to'rtta harakati to'g'ri keladi.

Qo'l harakatining moslashuvida birinchi qo'l bilan eshishdan hosil bo'lgan suzish tezligini navbatdagi eshish bilan saqlab qolishga ahamiyat berish zarur. Nafas olish paytidagi bosh va gavdaning burilishi suzuvchi gavdasining muvozanatiga iloji boricha kamroq ta'sir ko'rsatishi kerak.

5.3. Brass usulida suzish texnikasi

Brass – eng birinchi sportcha suzish usulidir. Lekin tezligi jihatidan boshqa usullardan orqada turadi. Brass sportdagi ahamiyatidan tashqari, katta amaliy ahamiyatga ham ega. U sho'ng'ishda, cho'kayotganlarni qutqarishda har xil predmetlarni olib o'tishda ish beradi. Brass usulida suzganda oldinga siljish ko'proq oyoq harakatidan tashkil topgani uchun qo'l bilan har xil predmet va yuklarni olib o'tish mumkin. Boshning suv ustida erkin tutilishi va atrofni yaxshi mo'ljalga olinishi bilan brass amaliy suzishda katta ahamiyat kasb etadi.

Brass qo'l va oyoqlarning simmetrik harakati bilan xarakterlanadi. Qo'lning tayyorgarlik harakatlari suv ichida bajarilgani uchun umumiy tezlik ancha pasayadi. Qo'lning eshish harakati yon tomondan birmuncha pastroqda, taxminan yelka chizig'igacha bo'lgan masofada bajariladi.

Keyin qo'llar tirsak bo'g'imida bukilib dastlabki holatga qaytadi: oyoq chanoq-son va tizza bo'g'imlarida bukilib, yon tomonga yoziladi va eshish oldidan zarur holatni egallaydi. Shundan keyin eshish bajariladi va oyoqlar birlashadi. Qo'lning eshish harakati paytida nafas olinadi – suzuvchi nafas olish uchun boshini oldinga-yuqoriga og'iz suv ustida bo'lguncha ko'taradi. Nafas chiqarish suv ichida sodir bo'ladi.

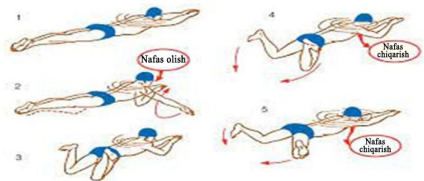


Brass usulida ko'krakda suzganda gavda suv yuziga nisbatan gorizontal holatga yaqin, yuqori qismi ozgina ko'tarilgan bo'ladi. Oyoqlarning uchi cho'zilgan va jipslashgan, qo'llar cho'zilgan, barmoqlar birlashgan va yuzi bilan pastga qaragan bo'ladi. Suzuvchining bunday holati kirishuv harakatida eng qulay oquvchanlik shakli hisoblanadi. Buni dastlabki holat deb qabul qilinadi.

Brassda oyoqlar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi. Oyoq harakatini tayyorgarlik va eshish harakatlariga ajratish mumkin. Tayyorgarlik harakatining dastlabki holatida oyoqlar hech qanday kuchlanishsiz chanoq-son va tizza bo'g'imlarida bir vaqtda bukiladi va yon tomonga yoziladi, panja esa mumkin qadar suv betiga yaqinlashadi.

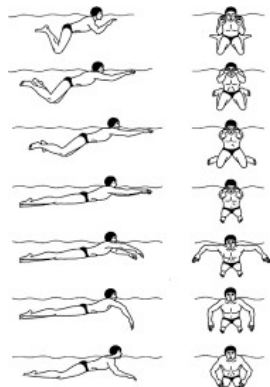
Panjalar sekin-asta yon tomonlarga yoziladi va gavda harakati yo'nalishida harakatlanadi. Tayyorgarlik harakatining oxirida boldir va panja tashqariga buriladi, shu bilan bir vaqtda qo'shimcha ravishda panja ichki tomonga sal bukiladi. Eshish oldidan sonning oldingi yuzasi gavdaga nisbatan 125-135 daraja burchak ostida, boldir esa sonning orqa qismiga nisbatan 45-50 daraja burchak tashkil qilgan bo'ladi va vertikalga yaqin holatni egallaydi. Bunda boldir taxminan yelka kengligida joylashadi. Oyoqning tayyorgarlik harakati umumiy qarshilikni ko'paytiradi va tormozlaydi. Keyin bevosita eshish boshlanadi.

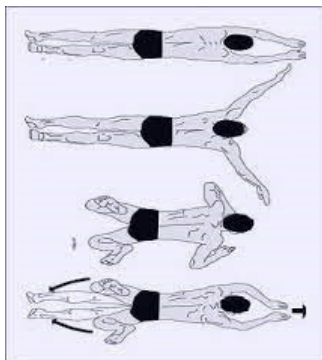
Eshish. Oyoq bilan eshish harakati oyoqning chanoq-son, tizza bo'g'imlarida yuqoridan pastga-orqaga, shuningdek, yon tomonga katta yoy bo'ylab sekin-asta va navbatma-navbat rostlanishi hisobiga bajariladi. Keyinchalik oyoqlar tizza qismidan rostlanganda ular o'rta chiziqda birlashadi. Harakatning oxirida oyoq chanoq-son va tizza bo'g'imlari bilan ichkariga o'giriladi va panja rostlanadi (oyoq uchi cho'ziladi). Eshish oxiridagi panjalarning rostlanishi, tez harakatlanishi hisobiga umumiy tortish kuchi ko'payadi va unumdorlik oshadi.



Qo'l harakati. Brassda qo'l harakati bir vaqtda va simmetrik bo'ladi. Tayyorgarlik va eshish harakatlari jarayonida ham shunday bo'lishi mumkin. Qo'l harakati texnikasining ketma-ketlikda kelishini fazalar bo'yicha ko'rib chiqish maqsadga muvofiq; qo'lning yon tomonga harakati (eshish) yoki tortish; qo'lning gavda tomonga harakati (bukilish); dastlabki holat oldinga (rostlanish).

Eshish. Dastlabki holatdagi to'g'ri qo'l panjalari tirsak-panja bo'g'imida ozgina bukilgan holatda,





suv yuzasiga nisbatan 15-20 daraja ostida pastga-yonga yo'nalishda yoziladi. Eshish paytida barmoqlarni shunday tutish kerakki, panja ko'proq suvni tutib itarsin. Eshish tirsak bo'g'imida ozroq bukilgan holda boshlanib, yelka chizig'igacha etmagan masofada, yoki bo'lmasa, belning ko'ndalang o'qi atrofida tugaydi (tez suzilganda harakat amplitudasi birmuncha kam bo'lishi mumkin). Tortish kuchini ko'paytirish uchun eshish tezkorlik bilan bajariladi.



Nafas. Brass usulida ko'krakda suzganda nafas olish krol usulida ko'krakda suzgandagiga qaraganda birmuncha oson bajariladi, chunki bu usulda boshni yon tomonlarga burmasdan nafas olinadi. Nafas olish uchun bosh oldinga-yuqoriga

ko'tariladi va og'iz suvdan chiqqanda nafas olinadi. Keyin bosh yuz bilan suvga tushadi va nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish paytida bosh yuz bilan suvga peshonaning yuqori qismigacha botiriladi. Nafas chiqarish suv ichida og'iz orqali bajariladi. Qo'lning eshish harakati paytida nafas olinib, qo'lning tayyorgarlik, oldinga harakati davomida navbatdagi eshish boshlanguncha nafas chiqariladi. Nafas olishning umumiy suzish texnikasiga, ya'ni harakat koordinatsiyasiga ta'siri bor. U gavdani qo'shimcha tebranishga olib keladi va o'z navbatida suzish tezligini pasaytiradi. Shuning uchun nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yish umumiy harakatlar mosligi uchun juda zarur. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda birmuncha tez bajariladi, uning davom etishi suzish sur'atiga bog'liq.





5.4. Harakatlar bilan nafasning moslashuvi

Brass usulida ko'krakda suzganda qo'l va oyoq harakatlari hamda nafas moslashuvini aniqroq tasavvur qilish uchun harakatlarni fazalarga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq.

Birinchi faza. Dastlabki holatdan qo'l eshish harakatini boshlaydi, shu bilan bir paytda bosh suvdan ko'tariladi va nafas olishga kirishiladi. Eshish oxirida oyoqlar bukilib, tayyorgarlik harakati bajariladi.

Ikkinchi faza. Qo'llar gavda yo'nalishida tayyorgarlik harakatini bajaradi, bunda bosh suvga botadi. Qo'llar bilan bir paytda oyoq ozroq kechikib tayyorgarlik harakatini tugallaydi.

Uchinchi faza. Faza boshida qo'l dastlabki holatga qaytadi va rostlanadi, oyoq eshishni bajaradi. Butun faza davomida nafas chiqariladi. Eshish tugagandan so'ng suzuvchi cho'zilgan holda boshini yuzi bilan suvga qilib inersiya yordamida sirpanadi. Tez suzilganda sur'at oshishi hisobiga sirpanish kamayadi. Suzuvchi yuzi suvga botirilgan holatda qo'llari bilan eshish harakatini bajaradi va shu vaqtda nafas chiqaradi, qo'l va oyoqning tayyorgarlik harakati paytida qo'l gavda tomonga bukilib, nafas olinadi. Bunda umumiy sur'at va harakat ritmini buzmaslik uchun oddiy variantga qaraganda nafas olish tezroq bajariladi. Bunga qo'l va oyoq harakati amplitudasining birmuncha kamayishi hisobiga erishiladi. Bu esa, o'z navbatida, suzish sur'atini oshirishga imkon beradi. Ba'zi suzuvchilar, yuqorida bayon qilingan variantdan tashqari shunday moslashuvdan foydalanadilarki, bunda bir marta nafas olish va nafas chiqarish ikkita harakat sikliga to'g'ri keladi, yoki bo'lmasa, sikllarning birida suzuvchi navbatdagi nafas olish uchun boshini suvdan ko'targan holda suzishni davom ettiradi. Bu asosan 50 m va 100 m ga suzishda tezlikni oshiradi.

Kroldagi kabi brass usulida ko'krakda suzganda harakatning bir tekisligiga erishish qiyin. Chunki suzuvchi bir tekis harakat bajarmaydi (suzuvchi oyoq eshishida qo'l eshishiga qaraganda tezroq harakatlanadi). Bundan tashqari, tayyorgarlik harakatlari paytida oyoq va qo'llar bir vaqtda bukilganda tezlik kamayadi va suzuvchining bir tekis siljishida tormozlanish ro'y beradi. Lekin qo'l va oyoq harakatidagi bu farqni kamaytirishga erishish mumkin. Buning uchun suzuvchining bir tekisda siljishini ta'minlash, oyoq harakatidan olingan tezlikni qo'lning eshishi yordamida saqlash kerak. Demak, qo'lning eshishidan olingan tezlikdan



ham foydalansa bo'ladi.

Brass usulida ko'krakda suzganda oldinga siljish, shuningdek, nafas olish bir tekis (ravon – siltashga o'xshagan harakatlarsiz) bo'lishi uchun boshni suvdan ko'targanda gavdaning ko'ndalang o'qi atrofida hech qanday tebranish hosil qilmaslikka erishish kerak.

5.5. Mashg'ulot paytidagi xavfsizlik tadbirlari

Kursant (tinglovchi)larni suzishga o'rgatishning dolzarb masalalari hal etilar ekan, suvda bo'ladigan baxtsiz hodisalarning oldini olishga jiddiy e'tibor berish zarur. Suzishni qay darajada bilishdan qat'i nazar tabiiy va sun'iy suv havzalarida mashg'ulot boshlashdan oldin quyidagi ehtiyot choralarini ko'rish lozim: suzish mashg'uloti boshlanishidan oldin meditsina ko'rigidan o'tish va shifokor ruxsatini olish; ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik; suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik; qirg'oqdan, ayniqsa kech kirishi oldidan uzoqqa suzib ketmaslik; qirg'oqdan chuqurligi noma'lum yoki sayoz suvlarga sakramaslik; cho'milgandan so'ng quloqlarni ho'l qoldirmaslik. Agar quloqlar suv kirganda og'risa, cho'milishdan oldin quloqlarga vazelin yoki biron bir moy shimdirilgan paxta tiqib qo'yish.

Havzalar yoki daryolarning suv o'tlari o'sadigan, girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim.

To'yib ovqatlangandan keyin 2 soat davomida suzish mumkin emas, chunki u yurak-tomir, nafas va organizmning boshqa sistemalariga qo'shimcha nagruzka beradi.

Ko'plab kishilar quyoshda toblanishni suvda cho'milish bilan birga o'tkazishni yoqtiradilar. Lekin quyosh nurida toblanishni haddan tashqari ko'paytirish va tez-tez, davomli cho'milishlar nerv, yurak-tomir va organizmning boshqa sistemalari funksiyasini izdan chiqarishini unutmaslik lozim. Quyoshda ko'p marta qizib, suvda sovigandan keyin organizmning normal funksiyasi buzilishidan dalolat beruvchi lanjlik, o'ta achchig'lanish va boshqa belgilar ko'rina boshlaydi. Yaxshisi oldin cho'milib, keyin havo va quyoshda toblangan, so'ngra soyaga 3-5 minut o'tgan, shundan keyingina yana suvga tushgan ma'qul. Ayniqsa havo bulut va salqin bo'lganda organizmni qizitmasdan turib suvga tushish tavsiya qilinmaydi.

Suzish oldidan qirg'oqda, yaxshisi trenirovka kostumida bir qator



gimnastika mashqlarini: yugurish, sakrashni yurish bilan almashtirib bajarish lozim.

Tanish bo'lmagan suv havzalari qirg'og'idan suvga sakrashlar har xil ko'ngilsiz hodisalarga sabab bo'lishi, jarohatlar keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa suv tubida tosh, to'nka, temir bo'laklari va boshqa shunga o'xshash narsalar mavjud bo'lgan joylarda suvga bosh bilan sho'ng'ish (kalla tashlash) eng og'ir, baxtsiz hodisalarga olib keladi. Suvga sho'ng'ishdan oldin shu joy tubining tozaligini va chuqurligi 3 m dan kam emasligini tekshirib ko'rish kerak.

Ba'zi odamlar qirg'oqdan uzoqqa suzishni katta yutuq deb hisoblashadi. Bunday qilish ko'p hollarda baxtsiz hodisalarga sabab bo'ladi. Odatda qirg'oqdan «yangi kuch» bilan suzish oson, toki suzuvchi o'zining toliqganini sezmaguncha ancha uzoqlashib ketib qoladi. Keyin, qirg'oq uzoqligiga ishonch hosil qilgach, odam asablarining ta'siri ostida kuchini yo'qota boshlaydi va uncha katta bo'lmagan toliqish charchashgacha borib etadi. Qirg'oqqa sog'-salomat yetib kelish uchun katta iroda kuchi talab qilinadi. Yaxshisi uzoq masofalarni qirg'oq bo'ylab bosib o'tgan ma'qul.

Suv harorati 18 daraja va undan kam bo'lganda, dastlabki tayyorgarliksiz, uzoq vaqt davomida suzish tanani sovitib yuboradi. Sovigan tanada organizmning va muskullarning ish qobiliyati pasayadi, shuning uchun suzish qiyinlashadi. Agar suzuvchi sovigandan keyin o'z vaqtida isinmasa, har xil jismoniy mashqlar bajarmasa, shamollab qolishi mumkin. Har safar suvda bo'lish vaqtini oz-ozdan ko'paytirib borib, badanni o'rgatgandan so'ng sovuq suvda uzoq vaqt suzish mumkin. Suvdan chiqqandan so'ng artinmasdan quyoshda qurishni afzal ko'radilar, bu esa tananing qo'shimcha sovishiga olib keladi. Ammo bu quloqni ho'l qoldirishga qaraganda ancha xavfsizroq.

Issiq kunlarda unchalik qattiq bo'lmagan shamol ham quloqlarning yallig'lanishiga olib keladi. Quloqlarni har doim qunt bilan artish, ozgina og'riq paydo bo'lishi bilanoq suzish mashg'ulotlarini to'xtatish va shifokorga murojaat qilish lozim.

Ko'l va hovuzlarda ko'p miqdorda qamishlar, suv o'tlari, turli suv o'simliklari uchraydi, ular tanani tilishi, kesishidan tashqari, qo'l va oyoq harakatlarini cheklab qo'yadi. Agar toza suvga tez suzib chiqishning iloji bo'lmasa, unda chalqancha yotib, tananing gorizontol holatini saqlagan xolda qirg'oqqa suzib chiqish kerak.



Girdobli, sovuq va tez oqar suvlar ham cho'milish uchun xavfli hisoblanadi. Girdoblarni suv aylanishiga qarab bilish mumkin, bunday joydan o'z vaqtida yonlab yoki tanani gorizontol holatini saqlab, oyoqlarni osiltirmasdan suzib o'tish kerak. Suv tortgan paytda tez harakatlar bilan chetga tashlanish lozim. Agar buni bajarishning uddasidan chiqilmasa, maqsadsiz ortiqcha harakatlar qilish kerak emas. Chuqur nafas olib, suvga botish (chuqurlashganda girdobning diametri kichrayadi), shundan keyingina oyoq va qo'llarning tez eshish harakatlari bilan suzib chiqib, xatardan uzoqlashish mumkin. Bunday hollarda chidamlilik va chaqqonlik ish beradi. Sovuq oqimlar ko'pincha yer osti buloqlari bo'lgan ko'llarda uchraydi va bunda suzuvchi o'zini boshqarishda muvozanatni yo'qotmasa, hayot uchun unchalik xavf tug'ilmaydi. Ayniqsa, tez oqar daryolar va to'g'onlar (daryo tagida baland-pastliklar bor joylarda), sharsharalarda cho'milish juda xavfli. Bunday sharoitda hatto usta suzuvchilar ham bir lahzada xavfli joyga olib borib qo'yadigan suv kuchini eng olmaydilar. Cho'milish uchun daryoning keng va tinch oqadigan, xavfsiz joylarini tanlash lozim. Charchagan paytda daryoni qisqa yo'l bilan ko'ndalang kesib o'tish tavsiya qilinmaydi, chunki oqim bari bir chetga surib, ko'p kuch va quvvat sarflashga majbur qiladi. Suv oqimidan foydalanib, sekin-asta qirg'oqqa yaqinlashgan ma'qul. Kechki paytda cho'milish nihoyatda foydali. Ammo qorong'ida mo'ljalga olish ancha qiyin bo'lganligi sababli, ehtiyot choralariga qat'iy rioya qilish darkor. Shu boisdan faqat tekshirilgan, tanish va qirg'oqqa yaqin joylardagina cho'milish tavsiya qilinadi. Yuqorida aytilganidek, ana shu bir qator ehtiyot choralariga rioya qilingandagina suvda xavfsizlikni ta'minlash mumkin.

5.6. Cho'kayotgan odamni qutqarish va unga birinchi yordam ko'rsatish

IO xodimlari ayniqsa, PPX, YPX, profilaktika xodimlari o'zlariga birlashtirilgan hududlarida xizmatni olib borish faoliyatlarida kutilmagan vaziyatlarga, tasodifiy holatlarga duch kelishlari mumkin. Masalan, hududlarida ochiq suv havzalari, (Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Angren daryolari, Oqdaryo, qoradaryo «Tuyamo'yin», Chorvoq suv ombori, «Rohat» ko'li, «Toshkent dengizi», Toshkent Bo'zsuvi) daryolar sohillarida yashovchi aholi o'rtasida cho'kish holatlari yuzaga

kelish ehtimoli yuqori bo'ladi. Nafaqat, yosh bolalar balki ayollar, katta yoshdagi erkaklar ham cho'milish yoki kutilmagan vaziyatlarda suvga tushib ketish natijasida cho'kish hollari ro'y berishi mumkin.

Mana shunday noxush holatlarda IIO xodimlari albatta birinchi galda qutqarishlari va yordam ko'rsatishlari talab etiladi. Yordam ko'rsatishlari uchun esa, suzishning qaysidir usulini egallagan bo'lishlari, cho'kayotganlarni qutqarish qoidalari va usullarini amaliy bilishlari zarur bo'ladi.

Shifokorgacha bo'lgan tez yordam chora-tadbirlari

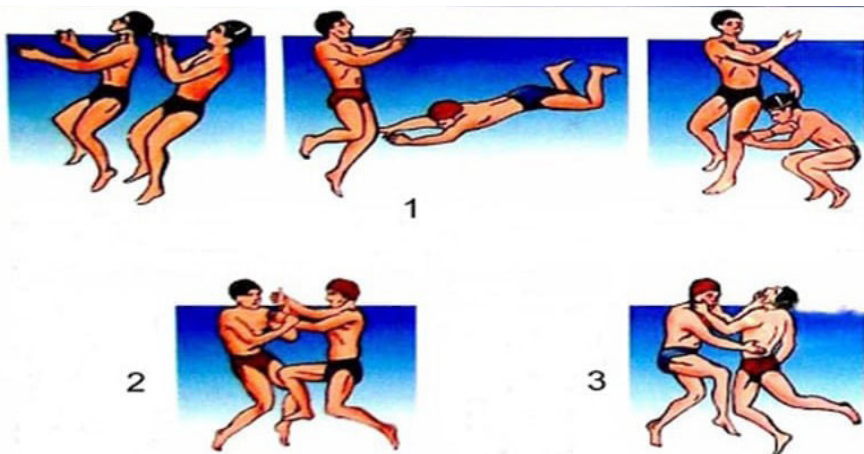
1. Og'iz bo'shlig'i va halqumni barmoqqa o'ralgan bintli bo'lakcha yoki tortib oluvchi nasos yordamida har xil yot narsalardan va suvdan tozalash.

2. Tezda sun'iy nafas (og'izdan og'izga yoki og'izdan burunga) va yopiq yurak massajini o'tkazishni boshlash.

3. Jabrlanuvchini issiq choyshab bilan yopish.

4. Hayot funksiyalari tiklangandan so'ng reanimatsion chora-tadbirlarni to'xtatmagan holda davolash muassasalariga shoshilinch yuborishni amalga oshirish.

Cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish





Cho'kganlarni zambillarda gorizontal holatda, bosh tamonini pastga qaratilgan holatda tashiladi. O'pka shishganda esa - tananing yuqori qismiga ko'tarilgan holat beriladi.

Har qaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga, vaqtga qarab tanlanadi. Chunki har qaysi usul o'z ahamiyatiga ega. Masalan: 1) ko'krakda krol usulida suzish eng tezkor usul bo'lib, uzoq masofani tezroq bosib o'tish, cho'kayotgan odamni ko'zdan yo'qotib qo'yimaslik (bosh suvdan yuqorida bo'lganligi uchun) imkoniyatlariga ega; 2) yonboshlab suzish esa cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo'llaniladi, chunki bu usulda odam bir qo'lni band qilgan holda, ikkinchi qo'l bilan suzib ish bajarishi imkoniyatiga ega bo'ladi; 3) chalangacha brass usuli esa harakat tezligi katta bo'lganligi uchun, binobarin, sharoit zudlik bilan etib borishni taqozo qilganligi uchun qo'llaniladi va h. k. Odatda, cho'kayotgan odamda yoki charchab holdan toygan odamga yordam ko'rsatiladi.

CHO'KAYOTGAN ODAMNI QUTQARISH:

-ORQA TOMONIDAN SUZIB KELISH

-BOSH QISMINI NAZORAT QILISH

-QO'LLARINI ORASIDAN USHLASH

-QIRG'OQQA QARAB SUZISH



Holdan toygan odamga yordam ko'rsatish. Bunday paytda vaziyat albatta cho'kayotgan odam voqeasidagi vaziyatdan ko'ra yengilroq bo'ladi. Chunki bunda o'ylab ish tutishga fursat bor, uning o'zi ham buni sezib turadi. Demak, qutqaruvchi, ya'ni yordam beruvchi kishi ko'krakda krol usulida suzib borib (holdan toygan odamni yo'qotib qo'yimaslik uchun ham) ham shoshqaloqlik qilmasdan, bosiqlik bilan ish tutishi kerak. Buning uchun holdan toygan kishi bir qo'lini yordam beruvchining yelkasiga tirab olishi (uning suzishiga hech bir xalaqit qilmasdan) va



yana qaytaramiz, hayajonga, vahimaga tushib qolmasdan, kuchini tejagan holda birgalikda suzib chiqish lozim. Bunday vaziyatda holdan toygan kishi bir qo'li bilan o'zi ham imkoni boricha harakat qila oladi. Bordi-yu, u butunlay kuchdan qolgan bo'lsa, qo'lining ushlab ketishga madori etmasa, orqa tomondan ikki qo'li bilan qutqaruvchining ikki yelkasidan xiyol tutib ketishi mumkin. Buning uchun qutqaruvchi o'zi baquvvat, suzish mashqini yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Bordi-yu yordamga ikki kishi borgan bo'lsa, u holda charchab qolgan odamni o'rtalariga olib, unga yelkalarini orqadan tutib olishni taklif qilib, brass usulida suzib olib chiqadilar.

Cho'kishning sabablari va turlari. Suvga cho'kish bizning respublika sharoitida asosan yoz oylarida sodir bo'lsada, ammo tog'li tumanlarda bo'ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelishlar oqibatida ham odamlar suv girdobida g'arq bo'lish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar albatta, kiyim-boshda bo'ladilar. Natijada sal vaqt ichida suvga botib, cho'ka boshlaydilar. Bolon matodan tayyorlangan kiyim-boshlar albatta, bundan mustasno.

Suvda kiyimlarni hali kuchingiz borida yechishga harakat qilish lozim. Buning uchun suvga chalqancha yotib, yoqani, tugmachalarini yechish, bir zum g'ujanak bo'lib turib, nafasni chuqur olgancha, avval poyabzalni, so'ng ustki kiyimlarni yechish zarur.

Umuman; cho'kish turlari quyidagicha:

- Haqiqiy yoki «ho'l» cho'kish;
- Asfiksiya yoki «quruq» cho'kish;
- Ikkilamchi cho'kish.

Suvdagi o'lim. Shulardan eng ko'p uchraydigani AQCHga yoki, «ho'l» cho'kishdir. Bunda odam o'z organizmida kislorod tanqisligini seza boshlagach, talvasaga tushadi, nima bo'lsa ham, bir marta nafas olishga intiladi. Ammo suzishni bilmagani uchun qo'l-oyoqlarini osongina harakatlantira olmaydi. Kislorod tanqisligi yuz bergach, u beixtiyor og'zini ochib yuboradi va nafas olmoqchi bo'lib, butun o'pkasini suvga to'ldirib. Qo'yadi. Natijada miyaga kislorod etishmasdan, odam hushidan ketadi. Hushidan ketgandan so'ng u boshqa nafas ololmaydi. Shu tufayli o'pka «o'zicha» bir necha marta nafas olib, o'zidagi bor havoni ham siqib chiqaradi va o'rni suv bilan to'ldi. Bunday paytda odamning arterial va venoz qon bosimi haddan tashqari oshib (1, 5-2 baravar), yurak urishi sekinlashadi va shunda yurak urishining



to'xtashidan oldin kuzatiladigan bradikardiya taxikardiyaga aylanadi va qon bosimi keskin pasaya boshlaydi. Chuchuk suvga cho'kkan odam o'pkasining hajmi juda kattalashadi-yu, lekin alveolalarida sho'r suvda cho'kkan odamlarnikiga qaraganda suyuqlik-kamroq yig'iladi. Chunki unda osmotik bosim ko'proq bo'lgani uchun chuchuk suv alveolalardan qonga o'tib, qonning umumiy miqdorini oshiradi. Shu onda yurak urishdan to'xtaydi. Cho'kkan odamning rangi odatda ko'karib, klinik o'lim



holati 3-6 daqiqa davom etadi. Dengiz suvining tarkibida 4 foiz atrofida tuz bo'lib, qonga nisbatan ko'proq osmotik bosimga ega bo'ladi. Shu tufayli tomirlardagi kon quyuqlashib, eritrositlar kamayadi, alveolalarga qo'p miqdorda suyuqlik yig'ilib, natijada o'pka yorilishi ham mumkin.

Cho'kkan odamning rangi oqarib, vena son tomirlari bo'rtmaydi. Sho'r suvda (dengiz suvida) cho'kkan odamda klinik o'lim holati uzoqroq (10-12 daqiqa) davom etadi. «Oqarib ketgan» odamlarni cho'kkanidan 10 daqiqa o'tgan bo'lsa ham, tiriltirsa bo'ladi.

Haqiqiy cho'kish odatda, suzishni bilmagan kishilarda ro'y beradi.

Asfiksiya yoki «quruq» cho'kish hiqildoqning reflektor spazmi sababli, suv o'pkaga kirmay qolishi bilan kechadi. Yuqori nafas yo'llari suvdan ta'sirlanganda hiqildoq yoki traxeyaning yo'li butunlay bekilib qoladi va cho'kkan odam bo'g'ilib (asfiksiya bo'lib) o'lib qoladi. Iflos, xlor konsentratsiyasi ko'p, kimyoviy moddalar, eritma zarrachalari bor bo'lgan qumli suvda ham bo'g'ilib cho'kish hollari kuzatilgan. Bunday cho'kkan odamning rangi oqarib ketadi. Cho'kishning bu turi ko'pincha (5-20 foizgacha) bolalar va ayollar o'rtasida uchraydi.

Sovuq (16 dan past) suvda cho'milgan kishi sovuqlik shoki yuz berishi natijasida cho'kib ketishi mumkin. Ma'lumki, odam sovuq suvga tushganida teridagi qon tomirlar torayadi. Qon tana yuzasidan ichki a'zolarga qochib ketadi va shuning uchun ularning faoliyati anchagina tezlashadi. Bu esa moddalar almashinuvining ortishiga, oksidlanish jarayonining tezlashishiga, binobarin, issiqlik hosil bo'lishining ko'payishiga olib keladi. Yurak faoliyati ham ancha tezlashadi. Shuning uchun qonning tomirlar bo'ylab harakatlanishi kuchayadi, teriga



juda ko'p iligan kon keladi va teri yuzasi qattiq sovib ketmaydi. Agar odam uzoq-vaqt sovuq suvda cho'milsa, yoki sovuq suvga tushib ketsa, dastlabki paytda yuragini «to'xtab qolganday» his etadi. Chunki yurak faoliyati bir necha sekundgacha nihoyatda sekinlashib qoladi. Teri retseptorlaridan boshlangan intensiv impuls katta yarimsharlar po'stlog'iga borishi natijasida bosh miya tomirlari torayadi, miyada spastik anemiya ro'y beradi va yurak reflektor ravishda to'xtab qoladi.

Boshqacha bo'lishi, ham mumkin. Masalan, quyosh nurining kuchli ta'siridan haddan tashqari issiqlab ketgan vaqtda cho'milganda, og'ir ish qilganida yoki mast holatda (tana harorati 37°C ga yana aroqning 40°C si qo'shilib, shu harorat bilan sovuq suvga tushilganda) cho'milganida suvda sovuqlik shoki yuz berishi mumkin.

Budan tashqari, agar odam uzoq vaqt sovuq (20°C dan past) suvda cho'milsa (chiniqmagan bo'lsa) sovuq qotadi, sovuqlik shoki rivojlanmasada, u cho'kib ketishi mumkin. Bunday suvda issiqlikni tashqariga chiqarish keskin ravishda kuchayib, gavdaning harorati pasayib ketadi, markaziy asab tizimi asta-sekin susayib, skelet mushaklari og'riydi va tirishib, tomirlar tortishadi. Tezlik bilan yordam ko'rsatilmasa, ba'zan ko'ngilsiz hodisa yuz beradi. Sovuq suvga cho'kkan odamda klinik o'lim holati uzoq (20 daqiqacha) cho'zilib, cho'kkanga hatto 20 daqiqa bo'lgan bo'lsa ham, tiriltirish mumkinligini esda tuting.

Suvga sakrashda, sho'ng'ish, qorin yoki jinsiy a'zolar suvga urilganda yoki bosh bilan suv ostiga urilish tufayli jarohatlanish shoki avj olishi natijasidan odam cho'kib ketishi ham mumkin. Shikastlanib, suv ostida qolganda, suv nafas yo'llariga, alveolalarga o'pkaga kiradi va odam cho'kishiga sabab bo'ladi. Bunday cho'kish holati, ikkilamchi cho'kish deyiladi.

Vestibulyar analizatorlarning buzilishi, asfiksiya bilan birga rivojlanishi ham ba'zan odamning cho'kishiga olib keladi. Suvda bo'lgan odamning qulog'iga sovuq suv tushganida (quloq pardasi nuqsoni yoki evstaxiy nayi orqali) vestibullar apparatning kuchli ta'sirlanishi oqibatida odam suvda tik tura olmaydi, boshi aylanadi, ko'ngli aynaydi va h.k. Ma'lumki, odam suvga sho'ng'iganida boshi bilan pastga yoki yuqoriga qilayotgan harakatini bemalol his eta oladi. Vestibullar apparati zararlangan kishi esa suvda qaysi holatda harakatlanayotganini yoki suvning ma'lum qatlamidan pastga yoki yuqori tomon siljiyotganini bilolmay qolib asfiksiyaga uchraydi va ko'pincha g'arq bo'lib ketadi. Odatda, kar-

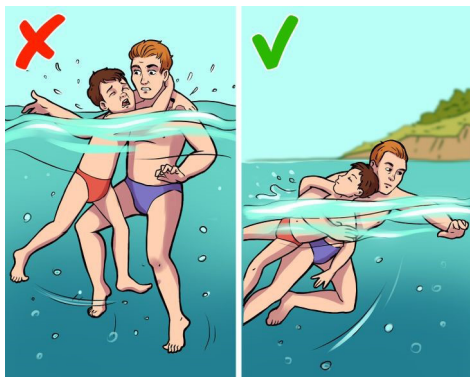


soqovlarning vestibullar apparati zararlanganligiga ko'ra, ularning yoz oylarida cho'milishlari ancha xavflidir. Chunki bunday kishilar orasida shu kabi hodisalar ro'y berish ehtimoli ko'proq bo'ladi.

Suv ostida suzuvchi sportchilarda ham o'ziga xos cho'kish holatlari uchraydi. Suvning ostida tura olish muddatini uzaytirish maqsadida suvga sho'ng'ivchi o'zini suvga tashlashdan avval, bir necha marta tez-tez va chuqur nafas oladi (giperventilyasiya). Bunda qondagi karbonat angidrid (suv tanqisligidan gazning suyuqlikdagi bosimi (20 mm sim ust.gacha) pasayadi. Suv ostida esa qondagi karbonat angidridning tanqisligi odatda, oshadi va alveolalar havosidagi karbonat, angidridning tanqisligi darajasiga (38-42 si. m ust. ga) yetadi. Qonda kislorod tanqisligi keskin kamayishi natijasida miya gipoksiyasi rivojlanib, suzuvchi hushidan ketishi mumkin.

Qanday suvda (dengiz yoki chuchuk, sovuq yoki iliq suvda) cho'kishdan qat'iy nazar nafas to'xtagan, yurak faoliyati keskin susaygan yoki to'xtab qolgan odamga tez yordam ko'rsatish lozim. Qon aylanishi, nafas faoliyatini tiklashga qaratilgan reanimatsion tadbirlarning shoshilinch chorasini ko'rish zarur, sun'iy nafas berish qonni kislorodga yetarlicha to'yintirishda va suvga cho'kgandan keyingi og'ir asoratlardan biri bo'lgan o'pka shishining oldini olishda ham katta ahamiyatga ega.

Cho'kayotgan odamni qutqarish - har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etish uchun albatta, suzishni yaxshi bilish kerak. Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho'kib borayotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo'lsa, qutqaruvchi cho'kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib, suzib chiqishi lozim.



Hushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quyidagicha bajariladi:

a) cho'kkan odamning sochidan ushlanadi va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib, yonboshlab, bo'sh qo'l yordamida suzib olib chiqiladi;

b) cho'kkan odamning iyagidan ikki qo'l bilan bosh tarafi-



dan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi;

v) cho'kkan odamning orqa tomonidan bir qo'lni ikki qo'ltig'idan o'tkazib ushlab, ikkinchi bo'sh qo'l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko'ra harakatlantirib olib chiqiladi.

v) qo'lni cho'kkan odamning bir qo'ltig'idan o'tkazib, ko'krak qismidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi;

g) qo'lni cho'kkan odamning bir qo'ltig'idan o'tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h. k.

Qutqarish usuli qanday bo'lmasin, Cho'kkan odamga sharoitga qarab nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo'lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Ma'lumki, cho'kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo'llarni yuqoriga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib qo'llarini suvga urgancha tepaga ko'taraveradi, natijada suv o'z qa'riga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzodni cho'ktiradigan narsa mana shu qo'rquv dahshat vasvasasidir. Odam qo'rqib ketmasa, u o'zini suvda tutib tura oladi. Suzishga o'rganayotganda hammamiz ham, shu o'zini suvda tutib tura olish malakasi paydo bo'lganidagina suzib ketganmiz. Chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug'ilgan.

Cho'kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishini duch kelgan eridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi es-hushini yo'qotib qo'ymasligi kerak. Masalan, cho'kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutqaruvchi qo'llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, bordi-yu, cho'kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo'ynidan ikkala qo'li bilan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo'lini qo'yvormagan holda, o'zining oldiga uning orqasini qilib o'tkazib olishi lozim. Agar cho'kayotgan odam old tomondan bo'yinga yopishib olsa, tizzani unga tirab, engagidan itarib ajratish lozim. Shunday hollar ham bo'ladiki, cho'kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, ya'ni cho'kayotganday harakat qilish kerak. Shunda sizni o'zi qo'yib yuboradi va suvdan chiqishga o'zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda boshqa qarshilik ko'rsatmaydi.

Xullas, cho'kayotgan odamni qutqarish, unga yordam berish yoki suv tubidan cho'kkan odamni olib Chiqish o'ziga-xos usul va amallarga ega.



Suzishni biladigan, ayniqsa, sportchi suzuvchilar har qanday vaziyatda ham yordamga shay bo'lishlari lozim.

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli odatda, har xil bo'ladi. Ba'zilar engil, sal og'iz-burniga suv kirgan, biroz yo'talib, o'xchib, qusib, keyin tuzalib ketadi. Boshqa birlari og'irroq, o'pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, afti-angori ko'karib ketgan bo'ladi. Bundaylarni albatta, tezlik bilan shifokor qabuliga eltish kerak. Uchinchi xildagilar esa ancha og'ir, hushini yo'qotgan, nafasi to'xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo'ladi. Bundaylarga shu zahoti-bir daqiqa ham o'tkazmay, zudlik bilan sun'iy nafas oldirish zarur.

Bu amaliyot quyidagi shaklda amalga oshiriladi:

A – B – C

Bunda inglizcha alifboning birinchi harflaridan A – Air Way – nafas yo'llari, B – Breath – nafas olish va C – circulation – nafas yo'llari.

Bu tizim avvalo nafas yo'llarini tozalash va havo o'tishini ta'minlash (A), bunda til asosini tomoq devorlariga yopishishini boshni orqaga tortish yo'li bilan to'xtatib havo o'tishiga yo'l ochish tushuniladi.

So'ng sun'iy havo berishga o'tiladi (B), "og'izdan og'izga", "og'izdan buringa" va oxirida yopiq yurak massaji (C).

Cho'kkan odamni qirg'oqqa olib chiqish. Cho'kkan odamni qirg'oqqa olib chiqish qiyinchilik tug'dirmaydi. Agar cho'kkan odam judayam og'ir bo'lsa, u holda bosh tarafidan yelkalaridan ushlab tananing yuqori qismi ko'tariladi va orqa bilan quruqlikka tortib chiqiladi. Agar engil bo'lsa yelkada yoki qo'llarda ko'tarib chiqish ham mumkin.

Cho'kkan odamni qirg'og'i tik (basseyn, qayiq) bo'lgan suv havzalaridan olib chiqish ancha qiyinchilik tug'diradi. Bunday vaziyatlarda uning ikki qo'lidan ushlab yuqoriga ko'tariladi va qo'l panjalarini ustma-ust qilib qirg'oqqa qo'yiladi. Bir qo'li bilan ikkala qo'lini qirg'oq chetiga bosib turib, ikkinchi qo'lini yon tomonga qo'yadi va qo'llarga tayanib qirg'oqqa ko'tariladi. So'ngra cho'kkan odamning qo'llarini ikkala qo'li bilan ushlab qirg'oqqa orqasi bilan o'girib tezkor harakat bilan qirg'oqqa tortib chiqardi.

Sun'iy nafas oldirish. Cho'kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarini ko'zdan kechirib chiqish kerak. O'pkasiga ketgan suvni tushirish uchun qutqaruvchi o'z tizzasiga

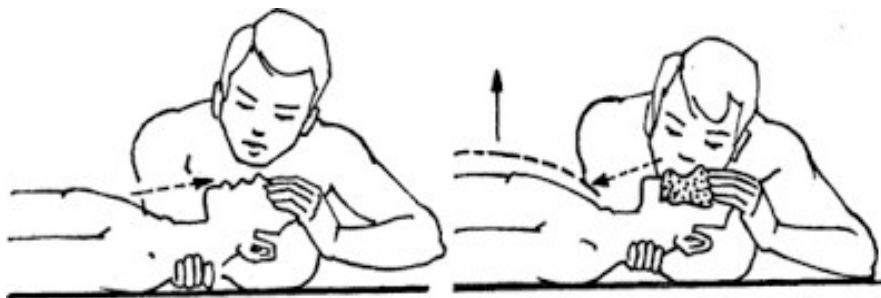
uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim (6-rasm).

Sun'iy nafas berishga tayyorgarlik



Agar og'ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo'lsa, ulardan tozalash va sun'iy nafas oldirishga o'tish zarur. Buning uchun darhol yuqori nafas yo'llari o'tkazuvchanligi tekshirib ko'riladi.

1) shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi, 2) boshi orqaga engashtiriladi va bo'yin tagiga biror yumshoqroq narsa (valik) qo'yiladi, 3) havo puflash yo'li bilan (og'izdan; og'izga yoki og'izdan-burunga) sun'iy nafas oldiriladi (7-rasm).

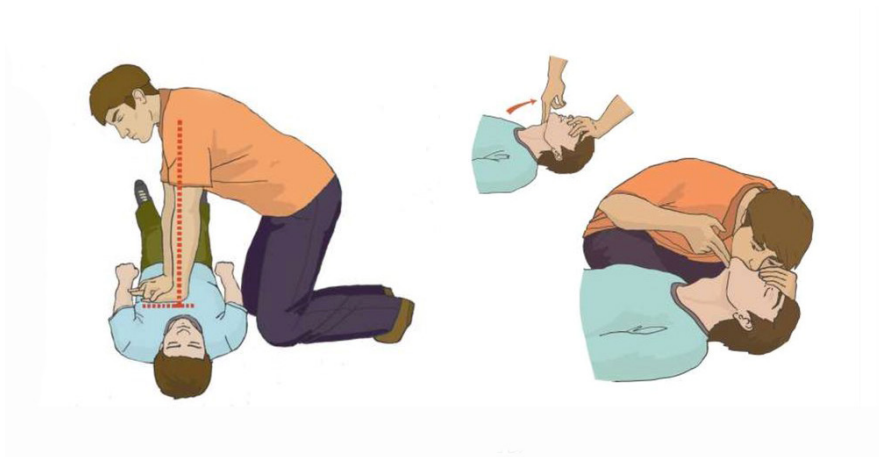


Bunda jarohatlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag'i oldinga tortib chiqariladi xamda og'zi va halqumi tozalanadi (8-rasm).

Cho'kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalqancha yotqiziladi. Kiyimboshning tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shashtirish lozim Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlanganning peshonasiga qo'ygan holda uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi.



Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi-og'izdan-og'izga yoki og'izdan-burunga havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo'llarini birmuncha to'liq ochib qo'yish uchun shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur. Qo'lning bosh barmog'ini og'iz bo'shlig'iga kiritib, engak ko'tariladi yoki ikki qo'l bilan jag' burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan engakni bosib, pastki jag' oldinga tortiladi. Og'iz bo'shlig'i yoki halqumda biror narsa bo'lsa, uni salfetka, ro'molcha bilan barmoqni tiqib olib tashlash kerak. Bunda shikastlangan kishining boshi yon tomonga qaratib qo'yiladi va sun'iy nafas oldirishga kirishiladi.



Puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o'pkasiga qo'l usullariga nisbatan havo ko'proq kiradi. Puflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farqlansa ham (kislorod konsentratsiyasi 21 dan 18% gacha pasayadi, karbonat angidrid konsentratsiyasi 0,3 dan 5% gacha oshadi), bunday paytda havo konsentratsiyasi yetarli bo'ladi.

1. Og'izdan-og'izga nafas oldirayotgan kishi shikastlangan kishining yon tomonida tiz cho'kib turgan holda quyidagilarni bajarishi: 1) chuqur nafas olishi; o'z og'zini bemor og'ziga (bevosita bemorning og'ziga yoki doka, salfetka, ro'molcha orqali) mahkam bosishi; boshni orqaga egib turgan qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi; 4) shikastlangan kishining ko'krak qafasi



harakatini kuzatib, uning o'pkasiga havoni tez va keskin puflashi shikastlangan kishidan o'zini chetga olib, sust nafas chiqarishini kuzatishi lozim (shikastlangan kishining boshi orqaga egilib turishi shart!). Ko'krak. Qafasining hajmi kichraygandan so'ng sikl qaytariladi. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Puflangan havoning hajmi 1000-1500 ml dan kam bo'lmasligi kerak. Har bir daqiqada besh sekund interval bilan 12 marta havo puflash lozim.

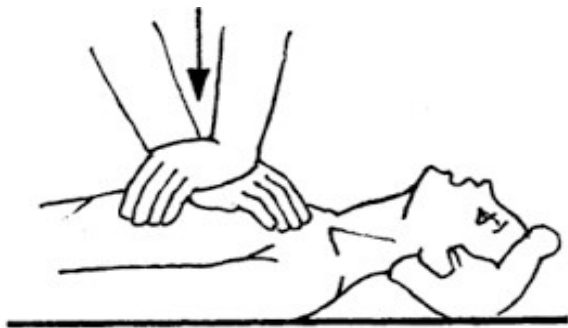
2. Og'iz bilan. burunga sun'iy nafas oldirish og'izdan-og'izga sun'iy nafas oldirishga o'xshaydi, bunda shikastlangan kishining og'zini bekitib turib, burni orqali havo puflanadi. Bunday holda yordam ko'rsatuvchi bir qo'li bilan (qo'l boshning tepa suyak sohasiga qo'yiladi) shikastlangan kishining boshini orqaga egadi. Engak ustiga qo'yilgan boshqa qo'li bilan esa pastki jag'ni yuqori jag'ga bosib, engakni oldiga tortib, bosh barmoq bilan shikastlangan kishining og'zini bekitadi.

Shundan keyin qutqaruvchi: 1) chuqur nafas oladi; 2) shikastlangan kishi burnini qismay, lablari bilan zich holda ushlab turadi (bevosita yoki ro'molcha orqali); 3) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, burun yo'llari orqali uning o'pkasiga havoni keskin va tez puflaydi; 4) shikastlangan kishining burnini bo'shatib, og'zini ochadi (chunki havo og'izdan ham chiqadi).

Bolalarga sun'iy nafas oldirish «og'izdan-og'izga» va «og'izdan-burunga» usulida amalga oshiriladi. Bolaning og'iz va burnini birgalikda lablar bilan ushlab, ko'krak qafasi kengayishini kuzatib, uning o'pkasiga havo ehtiyotlik bilan puflanadi. Nafas olish soni bir daqiqada 15-18 martadan kam bo'lmasligi kerak. O'pka sun'iy ventilyatsiyasining usullarida uning ta'sirchanligiga, ko'krak qafasining harakati bo'yicha baho berish zarur.

Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish

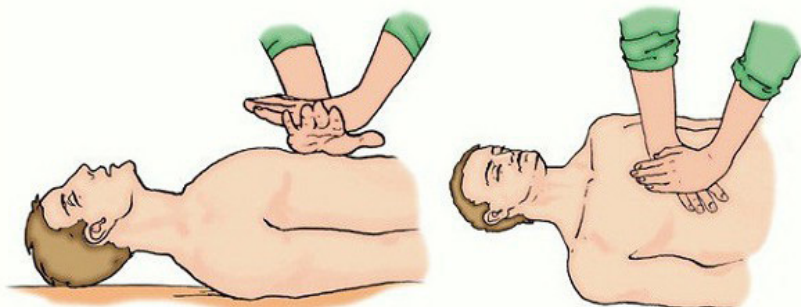
Yurak to'xtashining asosiy belgilari quyidagilar: hushdan ketish, puls bo'lmasligi (shu jumladan, uyqu va son arteriyalarida ham), yurak tonlarining eshitilmasligi, nafasning to'xtashi, teri va shilliq pardalarning oqarganligi yoki ko'karganligi, ko'z qorachiq-lari va uning nihoyatda kengayishi, muskullarning tortishishidir (bu belgi hushdan ketish vaqtida paydo bo'lishi va yurak to'xtashining dastlabki sezilarli belgisi bo'lishi ham mumkin).



Hozirgi vaqtda yurak massajining ikki turi: ko'krak bo'shlig'i organlarida operatsiyalar vaqtidagina qo'llaniladigan ochiq yoki bevosita massaj va ochilmagan ko'krak qafasi orqali o'tqaziladigan yopiq, tashqi massajdan (yurakni ko'krak ustidan massaj qilish) foydalaniladi

Yurakni massaj qilish doimo sun'iy nafas oldirish bilan parallel holda o'tkazilishi kerak, chunki bunday qilinganda qon kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi.

Tashqi massajning mohiyati yurakni to'sh va umurtqa pog'onasi orasida bir maromda siqishdan iborat. Bunda qon qorinchadan aortaga haydaladi va, xususan, bosh miyaga tushadi, o'ng qorinchadan esa o'pkaga tushib, bu erda kislorodga to'yinadi. Ko'krak devori elastik bo'lganligi uchun qo'l to'shdan tez olinganda devori oldingi holatiga qaytadi va yurak yana qon bilan to'ladi.



Yurakni tashqi massaj qilishda quyidagi shartlarga rioya qilish kerak: bemor qattiq joyga (pol, erga) chalqancha yotqiziladi; yordam beruvchi bemorning yon tomonida turib, qo'li bilan to'shning pastki qismini (xanjarsimon o'siqni) topadi va ustma-ust to'g'ri burchak shaklida



qo'yilgan qo'l kaftlarini to'shning pastki qismidagi, ya'ni xanjarsimon o'siqdan 2 barmoq enicha yuqorida: joylashtiradi (bosilganda qovurg'alar shikastlanmasligi uchun qo'l barmoqlari ko'krak qafasiga tegmay yozilgan holda bo'lishi kerak); qo'l kaftlari bilan to'sh umurtqa pog'onasi yo'nalishi bo'ylab kuch bilan 4-5 sm ga bosadi. (Bu holatni kattalarda 0, 5 sek. davomida saqlab turib, qo'llarni to'shdan ko'tarmasdan bo'shashtirish kerak. Kattalarda massaj o'tkazishda qo'l kuchidangina foydalanib qolmay, balki butun gavda kuchi bilan ham bosish zarur. Tashqi massaj qilishda to'sh umurtqa-pog'onasi tomoniga daqiqasiga 50-70 marta bosiladi, bolalarda yurak massaji faqat bir qo'lda, emizikli go'daklarda esa ikki barmoq uchida daqiqasiga 80 va 100-120 marta bosiladi. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda barmoqlar to'shning pastki qismiga qo'yiladi (9-rasm).

Bunday massaj katta jismoniy kuch talab qiladi va odamni juda charchatadi. Agar tiriltirish (reanimatsiya)ni bir kishi o'tkazsa, to'shni 1 sek. interval bilan har 15 marta bosgandan so'ng massajni to'xtatib, og'izdan-og'izga yoki og'izdan-burunga usulida 2 marta nafas oldirish kerak. Tiriltirish (reanimatsiya)da ikki kishi qatnashsa, bittasi sun'iy nafas oldiradi, ikkinchisi esa yurakni massaj qiladi, biroq havo puflayotgan vaqtda yurak massaj qilinmaydi. Bunda to'shni har 4 marta bosishdan so'ng o'pkaga bir marta puflash kerak. Shunda yurak daqiqasiga 48

BASSEYNDA SUZISHNING UMUMIY QOIDALARI

- 1) Och qoringa suzish tavsiya etiladi
- 2) Maxsus suzish uchun mo'ljallangan kiyimda basseynga tushish tavsiya etiladi
- 3) Bosh kiyim bilan basseynga tushish tavsiya etiladi
- 4) Basseynga tushishdan oldin albatta ilik dush qabul qiling





marta bosiladi va o'pkaga 12 marotaba havo puflanadi.

Zarurat taqozo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun'iy nafas oldirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishga ketib bemorni yolg'iz qoldirib bo'lmaydi, aks holda vaqt qo'ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga quyidagi belgilar bo'yicha baho beriladi: uyqu, son yoki bilak arteriyalarida puls paydo bo'lishi, arterial bosimning 60-80 mm simob ustuni atrofida oshishi, ko'z qorachiqklarining torayishi va ularda yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi, teridan ko'kimtir tus va «murdanikidek» rangsizlikning yo'qolishi, keyinchalik mustaqil nafas olishning tiklanishi.

Yurakni qo'pollik bilan tashqi massaj qilish og'ir asoratlarga-o'pka bilan yurak zararlanib, qovurg'alarning sinishiga sabab bo'lishi mumkin.

To'shning xanjarsimon o'sig'i bosilganda me'da va jigar yorilib ketishi mumkin. Ayniqsa, yosh bolalar va keksalarni juda ehtiyotkorlik bilan massaj qilish zarur.

Har bir odamning, jismoniy tayyorgarlik o'qituvchisining, IIOLari xodimining cho'kayotgan odamni qutqarish va birinchi yordam ko'rsatish harakat ko'nikma va malakalarini chuqur o'zlashtirgan bo'lishi, uning insoniylik burchidir.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Suzishni o'rgatishdan maqsad va IIO xodimlari kasbiy faoliyatida tutgan o'rnini tushuntiring.

2. Krol usulida ko'krakda suzish texnikasida qo'l va oyoq harakatlarini ko'rsating.

3. Suzish vaqtida gavda holati va nafas olish amalini ko'rsating.

4. Brass usulida ko'krakda suzish texnikasida qo'l va oyoq harakatlarini ko'rsating.

5. Brass usulida ko'krakda suzish texnikasida qo'l, oyoq va nafas olish moslashuvini ko'rsating.

6. Cho'kayotgan odamni qutqarish usullarini ko'rsating.

7. Cho'kayotgan odamga qanday birinchi yordam ko'rsatiladi?

8. Cho'kishning sabablari va turlarini sanab bering.

9. Cho'kkan odamni qutqarish turlari nimalardan iborat?

10. Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish qanday amalga oshiriladi?

VI bob. QO'L JANGI

6.1.«Qo'l jangi» tushunchasining mazmuni

O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar organlari uchun yuqori malakali kadr xodimlarini tayyorlashda «Qo'l jangi» kursi jangovar-jismoniy tayyorgarlik fanining eng asosiy va majburiy bo'limlaridan hisoblanadi.

Qo'l jangi sport sifatida eng murakkab yakka kurash turi hisoblanadi, nimaga deganda u deyarli barcha yakka kurash sport turlarining usullarini o'z ichiga oladi (karate, dzyudo, kurash turlari va boshqalar).

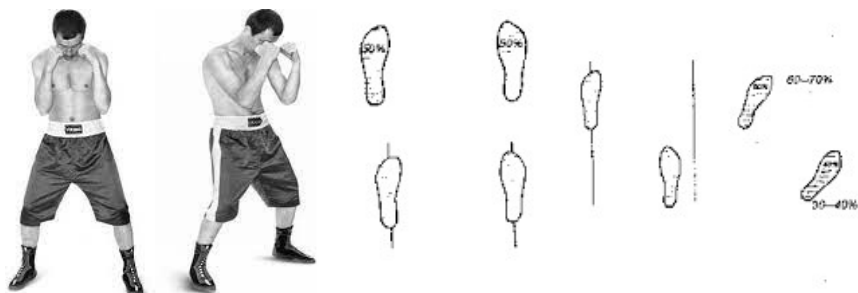
Qo'l jangi jismoniy tayyorgarlikning bir bo'limi bo'lgan holda, unda kursant (tinglovchi)lar o'zini-o'zi himoya qilish, sambo va qo'l jangi jangovar bo'limida sovuq yoki o'q otar qurollar bilan qurollangan jinoyatchilar bilan jang qilish usullarini o'zlashtiradilar. Bu mashg'ulotlar amaliy harakat faoliyatida tezkorlikni rivojlantirishga, qo'rqmaslikni va tezkor qaror qabul qilishni, o'z kuchiga ishonchni, fidoyilikni va topqirlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan.



Jangovar-jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'rgazmalilik metodi alohida ahamiyatga ega bo'lib, bunda o'qituvchi o'rganilayotgan usul va harakatlarni aniq va namunali ko'rsatishi shart. Bu o'qituvchidan yuksak kasb mahoratiga ega bo'lish va o'z tayyorgarligini doimiy ravishda takomillashtirib borishni talab qiladi.

Qo'l jangi mashg'ulotlarini o'tkazishda o'qituvchi tinglovchi (kursant) larning jismoniy tayyorlanganlik darajasini inobatga olgan holda usullarni tanlashi lozim. O'rgatishda quyidagi pedagogik prinsipga amal qilish zarur: ma'lumdan – noma'lumga, oddiydan – murakkabga, osondan – qiyinga.

Qo'l jangi mashg'ulotlarini maxsus jihozlangan joylarda – o'tlar bilan qoplangan, qipiq yoki qum bilan to'ldirilgan chuqur maydonlarda va gilam to'shalgan sport zallarida o'tkaziladi. Bu joylarda qo'l, oyoq zarbalari texnikasini o'rganish va ko'nikma – malakalarini takomillashtirish uchun



osma to'ldirma qoplar, devorga maxsus o'rnatilgan trenajyorlar bo'lishi lozim. Yaxshi jihozlangan maydon yoki zallar dars zichligini va jismoniy yuklamani oshirish imkoniyatini beradi.

Mashg'ulot tarkibiga tayyorlov mashqlari – ehtiyotkorlik bilan yiqilish usullari, qo'llar va oyoqlar bilan zarbalar, va ulardan himoyalaniish, og'ritish usullari, yiqitishlar, bo'g'ishlar, (jinoyatchini) gumondor shaxsni qurolsizlantirish usullari kiradi.

Qo'l jangi usullarini bajarilish murakkabligiga qarab ikkiga bo'lish mumkin:

1. Qo'llar va oyoqlar bilan zarbalar; qo'l zarbalaridan himoyalaniish; yonga o'tib oyoq bilan berilgan zarbadan himoyalaniish; qo'lni qo'yib qolib (blok) oyoq bilan berilgan zarbadan himoyalaniish; qo'lni orqaga qayirib qo'lga olish; pichoq bilan pastdan berilgan zarbadan himoyalaniib, qo'lni orqaga qayirish usulini qo'llash orqali gumondor shaxsni qurolsizlantirish; qo'lni «richag tashqariga» usuli bilan qayirish; to'pponcha bilan old tomondan tirab xavf solganda «richag tashqariga» usulini qo'llab, gumondor shaxsni qurolsizlantirish; uzun quvurli qurol bilan old tomondan o'qtalib xavf solganda gumondor shaxsni qurolsizlantirish; orqadan chalib yiqitish.

2. Qo'lni «richag ichkariga» usuli bilan qayirish; to'pponcha bilan orqa tomondan tirab xavf solganda «richag ichkariga» usulini qo'llab, gumondor shaxsni qurolsizlantirish; pichoq bilan yuqoridan berilgan zarbadan himoyalaniib, qo'lni «richag ichkariga» usulini qo'llash orqali gumondor shaxsni qurolsizlantirish; uzun quvurli qurol bilan old tomondan o'qtalib xavf solganda gumondor shaxsni orqadan chalib yiqitish usulini qo'llab qurolsizlantirish; pichoq bilan qulochkashlab berilgan zarbadan himoyalaniib, orqa tarafdin son – boldir bo'g'ini bukilib joyiga oyoq bilan zarba berish, qo'lni «richag tashqariga» usuli bilan qayirib yiqitish.



Mashg'ulotning tayyorlov qismidan harakatdagi mashqlar, har xil mushak guruhlari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, qo'l jangi maxsus tayyorlov mashqlari, oddiy kurash usullari va ehtiyotkorlik bilan yiqilish usullari joy olgan.

Qo'l jangi mashg'ulotlarida yurish va yugurish bilan bajariladigan mashqlarga yana qo'shimcha, oyoqlarni tashlab yurishlar, turli xil to'g'riga, orqaga, yonga sapchib harakatlanishlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot paytida ko'proq yuklama oladigan mushaklarni ish faoliyatiga tayyorlashga xizmat qiladi. Bu mashqlar ham gimnastika mashg'ulotlarining tayyorlov qismidagi mashqlar tuzilishiga o'xshaydi.

Mashg'ulotning bu qismi gimnastika mashg'ulotining tayyorlov qismidan qo'l jangi maxsus tayyorlov mashqlari va o'zini himoya qilib yiqilish usullarining mavjudligi bilan ajralib turadi.

Mashg'ulotning *asosiy qismida* kursant (tinglovchi)lar bilan quyidagilar o'rganiladi:

Qurolsiz hujum usullari – qo'l bilan beriladigan zarbalar, oyoq bilan beriladigan zarbalar, og'ritish usullari, yiqitishlar;

Himoyalaniş usullari (qurolsiz, qurollangan jinoyatchidan), qo'lga olish usullari va qurolsizlantirish.

Mashg'ulotning *yakunlovchi qismida* sekin yurib nafas rostlanadi va tana mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

Jangga tayyorgarlik – bu qo'l jangi bilan shug'ullanayotgan tinglovchi (kursant) gumondor shaxsga hujum qilish yoki undan himoyalaniş uchun eng qulay holatni qabul qilishidir. Jangga tayyorgarlik holatida bir oyoq qadam oralig'ida oldinga (frontal holatda yonga) qo'yilgan va og'irlik ozgina bukilgan ikkala oyoqlarga bir xilda taqsimlangan. Gavdaning yuqori qismi birmuncha oldinga egilgan. Ko'pincha chap oyoq oldinga qo'yiladi va chap qo'l tirsak bo'g'inidan bukilib musht holatida ko'krak balandligida oldinda bo'ladi, o'ng qo'l mushti bel yonida turadi. Tinglovchi (kursant) bir qo'li bilan zarbadan yoki quroldan himoyalanişga, ikkinchi qo'li bilan zarba berishga yoki og'ritish usulini bajarishga tayyor holatda turadi.

Gumondor shaxs yiqitish vaqtida, erga urilishlarda jarohatlanishning oldini olish maqsadida ehtiyotkorlik bilan yiqilishlar, dumaloq bo'lib yig'ilish (gruppировка)lar, gumondor shaxs bilan yakka kurash vaqtida og'ritish usullarini qo'llash **o'zini-o'zi himoya qilish usullari** deyiladi. Bu – jarohat olmasdan yiqilish ko'nikmasi.



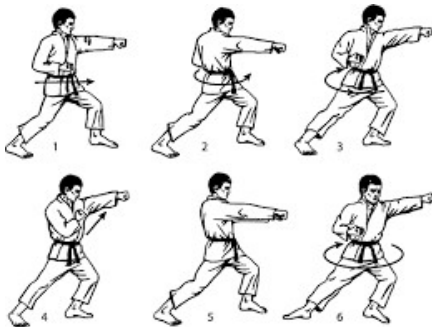
6.2. Qo'l jangi usullarini bajarish texnikasi

Qo'llar bilan beriladigan zarbalar va ulardan himoyalash texnikasi

Ichki ishlar idorasi xodimi bir xil vaziyatlarda qurollsiz jinoyatchi bilan to'qnashib qolishi va jangga kirishi ehtimoldan holi emas. Bunday holatlarda xodim og'ritish usullarini, qo'l bilan beriladigan zarbalarni, oyoq bilan beriladigan zarbalarni, yiqitish usullarini va boshqa usullarni mukammal o'zlashtirgan bo'lishi zarur.

Bajarilishi jihatidan oddiy, lekin hujum qilgan jinoyatchini to'xtatishda samarali usullar bo'lib, *qo'llar va oyoqlar bilan beriladigan zarbalar* hisoblanadi. Bu zarbalar jinoyatchi himoyalashga ulgurmay qolishi uchun tez va qisqa siltanish bilan bajariladi. Birinchi zarbadan so'ng xodim tezkorlik bilan jangni davom ettirishga shaylanadi yoki keyingi usulga o'tadi, ya'ni jinoyatchining harakat faoliyatini cheklab qo'lga oladi.

Jinoyatchiga samarali ta'sir ko'rsatuvchi vositalardan bo'lib og'ritish usullari (qo'lini orqasiga qayirish, «richag» usulida qo'lni tashqariga va ichkariga qayirish) hisoblanadi va bu usullar yordamida jinoyatchi harakatsizlantiriladi hamda bog'lanadi. Og'ritish usullari qo'l va oyoqlar bilan beriladigan zarbalar hamda kurash usullari bilan birgalikda ishlatilganda ta'sir kuchi ko'proq bo'ladi.



Qo'llar bilan to'g'ridan, yondan, pastdan va tirsak zarbalarini berish texnikasi

Tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar.

To'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish texnikasi usuli asosan qismlarga bo'lmasdan o'rgatiladi, bir xil hollarda qo'lni belgilangan joyga zarba berish uchun olib borish trayektoriyasini alohida o'rgatiladi.

Zarbalar berish texnikasi frontal uslubda hisob bilan o'rgatilsa maqsadga muvofiq bo'lardi. Takomillashtirish paytida raqiblar almashtirib turilsa har xil vaziyatlarda kursant (tinglovchi)lar o'zlarini yo'qotib qo'ymaslik ko'nikmasini o'zlashtiradilar.

To'g'ridan zarba berish texnikasi boshqa zarbalar texnikasini o'rganish uchun asosiy vosita hisoblanadi shuning uchun, bu zarbani har darsda takomillashtirib borish lozim. Zarbalar ikkala qo'l bilan bir

xil o'rganilishi shart.

Himoyalanish ham shu tariqa o'rganiladi. Zarba va himoyani o'zlashtirganlaridan so'ng zarba- himoya, zarba-himoya seriyasini guruh tarkibida bajariladi.

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

Jangovar holatlarda birnecha marta qadam tashlab, sapchib harakatlanishlar;

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

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

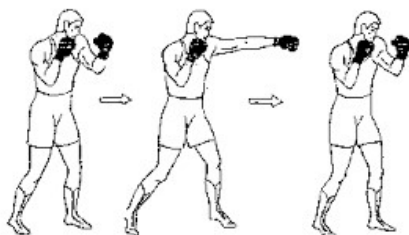
Ikki qo'l bilan bir joyga zarbalar seriyasini amalga oshirish;

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

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

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

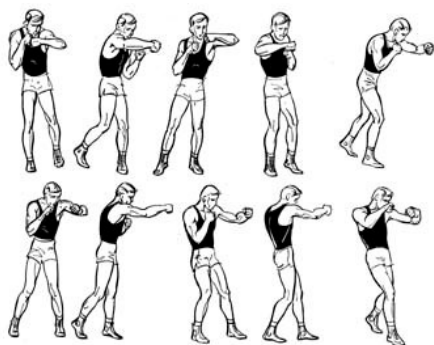
Musht bilan to'g'ridan zarba- turli holatlardan turib boshga hamda gavdaga yaqin va o'rta masofadan turib beriladi. Qo'l bilan to'g'ri zarba berish uchun chap tomonlama holatdan keskin, ammo gavda va qo'l mushaklarini haddan tashqari zo'riqtirmay, o'ng mushtni eng qisqa yo'l bilan o'ngdan chapga burib nishonga yo'llash zarur. Ayni vaqtda boshqa qo'l tirsaki 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 lozim.



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, gavdaga beriladi. Yon tomondan zarba berish uchun jangovar holatda turib, qo'l nishonga



yo'naltiriladi, musht ichkariga burilib va gorizontal yo'nalish bo'yicha yoysimon zarba beriladi. Zarba vaqtida bilak tirsaki oldinga ko'tarilishi



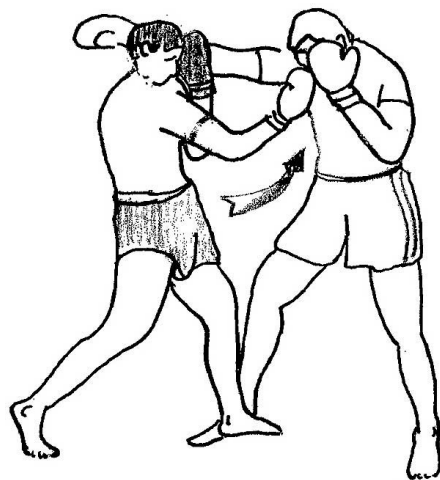
kerak. Zarbani qadam tashlab yoki tashlamay, keskin, gavgani burib berish mumkin.

Pastdan zarba berish texnikasi yonga qadam tashlab bajarilsa ham chap berish bilan himoya bajariladi, ham tirsak bilan zarba berishga qulay sharoit tug'iladi. Zarbalar ikkala qo'l bilan bir xil o'rganilishi shart, buning uchun zarbalar seriyasi amalga oshiriladi.

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

Oldingi darsda o'tilgan zarbalar bilan kombinatsiya variantida bajariladi;

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 gavganing burilishidan hosil bo'ladigan inersiya kuchi beriladi.

Ichki ishlar idorasi xodimi bir xil vaziyatlarda quolsiz jinoyatchi bilan to'qnashib qolishi va janga kirishi ehtimoldan xoli emas. Bunday holatlarda xodim og'ritish usullarini, qo'l bilan beriladigan zarbalarni, oyoq bilan beriladigan zarbalarni, yiqitish usullarini va boshqa usullarni mukammal o'zlashtirgan bo'lishi zarur.

Qo'l zarbalaridan tirsak bilan to'g'riga, yonga pastdan va orqaga bajariladigan zarbalar texnikasi.

Tirsak bilan beriladigan zarbalar yaqin masofadan, ayniqsa,

jinoyatchi bilan xodim bir-birlarini ushlab kurashish holati yuz berganda yoki jinoyatchi orqadan kelib qo'llarisiz quchoqlab olganda tirsak bilan jinoyatchini bosh qismiga zarba berish va bu holatdan chiqib ketishda qo'l keladi. Bu zarbalarni qo'llash uchun xodimdan jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori darajadagi mahoratni talab qiladi.



Tirsak bilan jag'ga zarbalar berishda hujum qilayotgan odamning o'ng qo'l bilagini tashqi tomondan chap qo'l bilan ushlab olib (tirsak bo'g'inida bir oz bukilgan), o'ng qo'l chap va orqaga siltanadi, ayni vaqtda chap oyoq orqaga suriladi va gavda ham orqa va chapga buriladi. Raqibning ushlab olingan qo'li chap va pastga keskin tortiladi, o'ng qo'lning tirsagi bilan esa hujum qilayotgan raqib jag'ining pastki qismiga yuqori va o'ngga yo'naltirib siltab uriladi.

Tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar.

Tirsak bilan pastdan zarba berish texnikasi yonga qadam tashlab

bajarilsa ham chap berish bilan himoya bajariladi, ham tirsak bilan zarba berishga qulay sharoit tug'iladi. Zarbalar ikkala qo'l bilan bir xil o'rganilishi shart, buning uchun zarbalar seriyasi amalga oshiriladi.

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

Tirsak bilan orqadan raqibning jag' (bosh qismiga) kutilmaganda tezkor harakat bilan beriladi. Zarba yuqoridan pastga yo'naltirilib bajariladi. Zarba berishdan oldin raqibni ko'zi bilan ko'rib olishi shart, buning uchun bosh burilib orqaga qaraladi.

Qo'llar bilan to'g'ridan, yondan, pastdan va tirsak zarbalaridan himoyalash usullari

Qo'l jangida hujum usullarini o'rganish bilan bir qatorda jinoyatchining hujumidan himoyalash usullarini ham o'zlashtirish



mantiqan to'g'ri bo'ladi.

Himoyalani sh usullari asosan ikki o'zaro bog'langan faoliyatdan tarkib topgan: jinoyatchi hujum qilganida xavf soluvchi holatdan chiqib ketish va qarshi hujumga o'tish.

Qo'l jangida har xil vaziyatlar ehtimoli bor, masalan, xodim ham jinoyatchi ham qurollanmagan yoki xodim qurolsiz jinoyatchi qurollangan bo'lishi mumkin.

Xodim ham jinoyatchi ham qurollanmagan vaziyatlarda qo'l jangining qo'l yoki oyoq zarbalaridan himoyalani sh va ushlab olishlardan quyilish usullari qo'llaniladi.

Qo'llar bilan beriladigan zarbalardan himoyalani sh urib yuborish, bilakni qo'yib qolish, tislani b chap berish yoki sho'ng'ish bilan amalga oshiriladi. Himoyalani sh harakati qarshi hujumga o'tish bilan yakunlanadi. Masalan, to'g'ridan o'ng qo'l mushti bilan berilgan zarbadan chap beradi, tananing yuqori qismini o'nga burib, bir paytning o'zida chap qo'li bilan jinoyatchining zarba berayotgan qo'lining bilagini o'zining chap qo'li bilagi bilan urib ushlab oladi.

So'ngra ichkariga "richag" usuli bilan qo'lga og'riq beriladi va qo'lini orqasiga qayirib qo'lga olinadi. Yondan o'ng qo'l mushti bilan boshga berilgan zarbadan himoyalani sh qo'l kaftini yoki bilakni qo'yib qolish bilan amalga oshiriladi va jinoyatchining boshiga yoki ko'krak qismiga zarba berish bilan yakunlanadi.

Qo'llar bilan beriladigan zarbalardan himoyalani sh texnikasi.

To'g'ridan berilgan zarbadan himoya - chapga tezkor qadam tashlab yoki sapchib, o'ng tomonga burilib chap (chap tomonga burilib o'ng) qo'l bilagi bilan zarba beruvchi qo'lni yonga urib yuboriladi va to'g'ridan qo'l bilan zarba beriladi.

Yondan berilgan zarbadan himoya- chapga tezkor qadam tashlab yoki sapchib, o'ng tomonga burilib chap (chap tomonga burilib o'ng) qo'l bilagi bilan zarba beruvchi qo'lni yonga urib yuboriladi va to'g'ridan qo'l bilan zarba beriladi.





Pastdan berilgan zarbadan himoya- chapga tezkor qadam tashlab yoki sapchib, o'ng tomonga burilib chap (chap tomonga burilib o'ng) qo'l bilagi bilan zarba beruvchi qo'lni pastga urib yuboriladi va to'g'ridan qo'l bilan zarba beriladi.



Yuqoridan berilgan zarbadan himoya- oldinga tezkor qadam tashlab yoki sapchib, chap (chap tomonga burilib o'ng) qo'l bilagi bilan zarba beruvchi qo'lni yuqoridan to'sib (blok) qo'yiladi va to'g'ridan qo'l bilan zarba beriladi.

Tirsak bilan berilgan zarbadan himoya- kuchli bo'lganligi uchun asosan ikki qo'l bilagini qo'yib qolish bilan yoki chap berish, engashib qolish varianti bajariladi. Bu zarbadan himoya yaqin masofada bajariladi.

Bu zarbadan himoya ham oldingisidek ikki guruhga bo'linib o'rganiladi ya'ni, birinchi va ikkinchi raqamlarga. Birinchi raqam zarba beradi ikkinchi raqam esa, himoyalanaadi. O'qituvchining komandasi bilan vazifalar almashladi.

Jarohatlanishni oldini olish uchun zarbalar bir muncha sekinroq tarzda bajariladi.

O'qituvchi yoki oldindan tayyorlangan sportchi kursant oldinda turib zarba va himoyani ko'rsatib tursa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Himoyalani shu tariqa o'rganiladi. Zarba va himoyani o'zlashtirganlaridan so'ng zarba- himoya, zarba-himoya seriyasini guruh tarkibida bajariladi.

Oyoqlar bilan beriladigan zarbalar va ulardan himoyalani texnikasi

Zarbalarining afzal taraflari hamda salbiy tomonlari mavjud. Oyoq bilan zarba berganda mo'ljalga tegsa jinoyatchini og'ir jarohatlashi va safdan chiqarishi mumkin. Lekin salbiy tarafi agar zarba berish usuli mukammal o'zlashtirilmagan bo'lsa jinoyatchi shaxs xodimning oyog'idan ushlab qarshi hujumga o'tishi mumkin bo'ladi.

Oyoq bilan beriladigan zarbalar juda samarali bo'lib, katta kuchga egaligi bilan ajralib turadi hamda bajarilishi oson hisoblanadi. Oyoq bilan zarba berish texikasiga qo'yiladigan asosiy talablar – tezlik,



aniqlik, kuch hamda urayotgan shaxsning nishonga zarba berayotgan paytda mustahkam (barqaror) holatda bo'lishi. Bunday zarba ular o'rta va uzoq masofadan turib, oyoq uchi, do'ngsasi, kafti, poshna, tizza bilan bajariladi. Zarbalar asosan gavdaning pastki qismiga – qorin, bel, dumg'aza, put, tizza bo'g'inlari, boldir va do'ngsaga – beriladi. Raqib hamla qilganidan keyin zarbalar gavdasining har qanday zaif joyiga va boshga beriladi. Ichki ishlar xodimlari jangovar samboni usullarini o'rganish orqali mamlakatimizda tinchlik va osoyishtalikni saqlash, jinoyatchilikka qarshi kurashda asosiy vositalardan biri sifatida foydalanishlari maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Oyoqlar bilan to'g'ridan va yondan bajariladigan zarbalar texnikasi

Uslubiy tashkiliy ko'rsatmalar. Kursant (tinglovchi)larga oyoqlar bilan bajariladigan zarbalarni o'rgatish uchun frontal metoddan foydalaniladi. Bunda kursant (tinglovchi)lar bir vaqtning o'zida o'qituvchining komandasi bilan fazalarga bo'lib hisob bo'yicha bajaradilar.



To'g'ridan zarba berish – oyoq bilan beriladigan zarbalarning asosiy turi. U chap tomonlama yoki o'ng tomonlama jangovar holatdan (kamroq hollarda frontal holatdan) oyoqni oxirigacha to'g'rilab yoki siltab beriladi. Oyoqni oxirigacha to'g'rilab to'g'ri zarba berish quyidagicha amalga oshiriladi: o'ng oyoq soni oldinga va yuqoriga (oyoq kafti to'voni bilan yuqoriga dumba tomonga) ko'tariladi, keskin harakat bilan oyoq tizzadan oxirigacha to'g'rilanadi va oyoq uchi (do'ngsasi) bilan nishonga zarba beriladi.

Zarba berish paytida qorin va sonning oldingi yuzasidagi mushaklar maksimal darajada taranglashtiriladi. Tayanch oyoq esa





biroz bukilgan bo'ladi, zarba berish paytida oyoq kafti erdan (gilamdan) uzilmaydi, tirsakdan bukilgan qo'llar muvozanatni saqlash va zarbani kuchaytirish uchun keskin orqaga tortiladi. Zarba berilganidan keyin mushaklar darhol bo'shashtiriladi va oyoq tushirilib, Chap tomonlama jangovar holatga keltiriladi.

Chap (o'ng) oyoq bilan tepilganida chap (o'ng) qo'l nishon tomonga qaratiladi, boshqa qo'l esa ehtimol tutilgan qarshi zarbani to'sishga tayyor holda putga yaqin holda tushiriladi. Zarbadan keyin mushaklar bo'shashtiriladi va darhol jangovar holatga qaytiladi.

Tizzalar bilan to'g'ridan va yondan - beriladigan zarbalar texnikasi. Bu zarbalar yaqin masofadan beriladi. Raqiblar bir-birlarini ushlab olganlarida to'g'ridan jinoyatchini boshini oldinga tortib boshiga, ko'krakka, yondan jigarga, buyrakka zarba beriladi.



Uslubiy tashkiliy ko'rsatmalar. Tizzalar bilan zarba berishda e'tibor harakatning tos-son bo'g'imidan boshlanishiga qaratiladi. Zarbalarni o'zlashtirish uchun maxsus osilgan to'ldirma qoplarda yoki juftlikda bajariladi. O'qituvchining komandasi bilan fazalarga bo'lib frontal safda hisob bilan bajarilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Quyida tizzalar bilan to'g'ridan va yondan beriladigan zarbalar fazalarga bo'linib ko'rsatilgan.

Tizza bilan to'g'ridan boshga zarba berish.

Tizza bilan yondan tana qismiga zarba berish.

Oyoqlar bilan to'g'ridan, yondan, va tizza zarbalaridan himoyalash usullari

Oyoq zarbalari ta'sir etishi darajasidan qattiq hisoblanadi, shuning



uchun bunday zarbalarga qarshi himoya ikkala qo'l yoki oyoq bilan amalga oshiriladi.

Oyoqlar bilan beriladigan zarbalardan himoyalash yonga (chapga yoki o'nga) qochish yoki qo'llarni qo'yib qolish bilan bajariladi. Yonga qochish bilan himoyalash usulida jinoyatchi o'ng oyog'i bilan zarba berganda chap oyoq bilan oldinga chapga qadam tashlab o'nga buriladi. Zarba berayotgan oyoqning tagidan chap qo'li bilan ushlab olib yuqoriga ko'tarib, jinoyatchi orqaga itarib yuboriladi. Qo'llarni qo'yib qolish bilan himoyalash usulida jinoyatchining zarba beruvchining oyog'i "X" shaklida qo'yilgan qo'llarga kelib uriladi (o'ng oyoq bilan berilgan zarbada o'ng qo'l yuqorida bo'ladi). Yuqoridagi qo'l bilan gumondor shaxsning tovonidan ushlab chap qo'lining tirsak bukilish joyiga olib kelinadi, yuqoriga-o'ziga sekin tortib yiqitiladi va put orasiga oyoq bilan zarba beriladi

O'ng oyoq bilan to'g'ridan qorin qismiga zarba berilsa, himoyalashuvchi chap oyog'i bilan orqa tomonga tezkor qadam tashlab, chap qo'li bilan zarba beruvchi oyoqni ushlaydi va oyoqdan ushlab orqaga chalib yiqitish usuli bajarib, qo'l bilan tananing o'chiq qismiga yakunlovchi zarba beriladi.

O'ng oyoq bilan yondan bosh yoki gavda qismiga zarba berilsa, himoyalashuvchi chap qo'lini tirsak qismida bukib zarbani to'sib (blok) ushlab oladi, chap oyog'i bilan raqib tomonga tezkor qadam tashlab, o'ng oyog'i bilan orqaga chalib yiqitish usuli bajariladi.

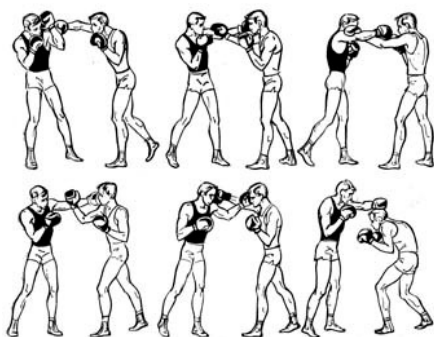
O'ng oyoq bilan yondan gavdaning pastki qismiga zarba berilsa, himoyalashuvchi chap oyog'i tizzasini zarbaga qarshi qo'yib qoladi.

Zarba tizza bilan yon tomondan korin qismiga bo'lsa – zarba berilgan tomonga qarab tezkor buriladi. Zarba beruvchining oyog'ini soniga qo'llarning bilak-kaft qismi bilan blok qo'yib, raqibning oyog'idan ushlanadi, orqaga chalish usuli bajariladi va qo'l bilan tananing ochiq qismiga yakunlovchi zarba beriladi.

Tizza bilan to'g'ridan putga tepish gavda old tomonga engashtirib, qo'llarning kaft qismi bilan blok qo'yib, raqibning oyog'idan ushlanadi va oyog'idan ushlab oldinga chalish usuli bajariladi va qo'l bilan tananing ochiq qismiga yakunlovchi zarba beriladi.

6.3. Qo'l jangi usullari kombinatsiyalari

Qo'l bilan bajariladigan zarbalar kombinatsiyasi. Chap tomonlama jangovar holat. Yondan biqinga berilgan zarbadan chap qo'l bilan (blok) himoya-o'ng oyoqni oldinga tashlab, o'ng-chap qo'l bilan to'g'ridan zarbalar-chap oyoq bilan oldinga qadam bosib, chap qo'l bilan boshga berilgan zarbadan (blok) himoya-o'ng oyoqni oldinga harakatlantirib, o'ng qo'l bilan yondan zarba.

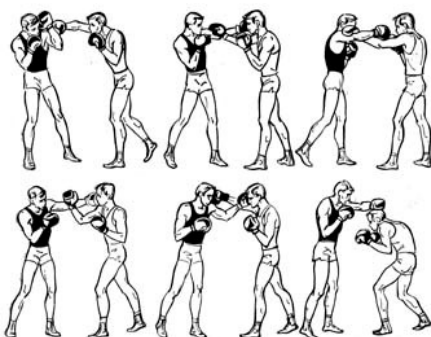


Kombinatsiyalar himoya va hujum taktikalari bilan galma-galdan almashinib o'tkaziladi. Himoya kombinatsiyalari raqibning hujumi bilan boshlanadi va qarshi hujumga o'tiladi. Himoya taktikasi orqaga, yon tomonlarga chap berishlar bilan amalga oshiriladi.

Hujum kombinatsiyalari raqib kutmaganida hujum boshlash bilan amalga oshiriladi. Bunda

raqibning himoyalanmagan joyiga zarba berish bilan bajariladi.

Oyoqlar bilan bajariladigan zarbalar kombinatsiyasi. Chap tomonlama jangovar holat. To'g'ridan boshga berilgan zarbadan chap qo'l bilan (blok) himoya – o'ng-chap qo'l bilan to'g'riga zarbalar-o'ng oyoq bilan to'g'riga zarba-zarba berilgan oyoqni oldinga tashlab chapga buriladi, chap oyoqni oldinga harakatlantirib, o'ng oyoq bilan yondan zarba-o'ng oyoqni orqaga tashlab-chap oyoq bilan yonga zarba.



Qo'l va oyoqlar bilan bajariladigan zarbalar kombinatsiyasi. Chap tomonlama jangovar holat. Yondan boshga berilgan zarbadan chap qo'l bilan (blok) himoya – o'ng-chap qo'l bilan tirsak bilan jag'ga zarbalar-chap oyoq bilan yonga zarba.

Qo'l, oyoq va yiqitish usullari kombinatsiyasi



1-kombinatsiya: To'g'ridan oyoq bilan berilgan zarbadan chap qo'l bilan himoya-o'ng qo'l bilan ko'krakka zarba, chap qo'l bilan hujum qiluvchini oyog'idan ushlab, bir oyoqni ushlab o'ng oyoq bilan orqadan chalib yiqitish-o'ng qo'l bilan hushsizlantiruvchi zarba .

2-kombinatsiya: To'g'ridan oyoq bilan berilgan zarbadan chap qo'l bilan himoya-o'ng qo'l bilan ko'krakka zarba, chap qo'l bilan hujum qiluvchini oyog'idan ushlab, bir oyoqni ushlab o'ng oyoq bilan orqadan chalib yiqitish-o'ng qo'l bilan hushsizlantiruvchi zarba .

6.4. Qo'l jangi usullari kombinatsiyalariga o'rgatish va tashkillashtirish metodlari

O'rgatish uslublari. Usullar kombinatsiyasini o'zlashtirishdan oldin qo'l va oyoq bilan beriladigan zarbalar seriyasini frontal hamda jangovar holatlarda hisob bilan takrorlab olinadi. Undan so'ng kombinatsiyada bajariladigan usullarini galma-galdan sherik bilan bajariladi. Avval usullar kombinatsiyasini o'qituvchi to'laligicha ko'rsatib beradi, so'ngra hisob bilan kursantlar o'qituvchi boshchiligidan bajaradilar. Ikki-uch marta bajarganlaridan so'ng kursantlar o'zlari komanda bilan bajara boshlaydilar, bu paytda o'qituvchi chetdan qarab xato-kamchiliklarni tuzatib kerakli ko'rsatmalar berib boradi. Zarbalar imitatsiya qilinadi yoki fiksatsiya bilan bajariladi.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Qo'l va oyoqlar bilan beriladigan zarbalarni takrorlash uchun frontal holatda 4-6 kolonnali safdan foydalaniladi. Qo'l va oyoqlar bilan beriladigan zarbalar kombinatsiyasini bajarish uchun kursantlar gilamning yuqori qismiga oraliq masofa olingan holda 4 sherengaga saflanadilar. O'qituvchining komandasi bilan birinchi sherenga kombinatsiyani bajarib oldinga harakatlanadilar. Keyin ikkinchi sherenga va hokazo. Zarbalar texnikasi yaxshi o'zlashtirilgandan so'ng kombinatsiyalar tezlikka bajariladi. Ayni paytda zarbalar bajarilish aniqligi va usullar uzluksizligiga e'tibor qaratish lozim. Kombinatsiyani juftlikda bajarishdan oldin guruh ikkiga ajratiladi. Guruhlar «1» va «2» raqamlari bilan belgilanadi. Vaqti-vaqti bilan kombinatsiya usullari joylashuvini va sheriklarni o'zgartirish mumkin. Yiqitish usullari bilan kombinatsiyalarda oraliq va masofani to'g'ri tanlash jarohatlanishlarning oldini oladi. Yiqitish usullari gilamning o'rtasidan tashqari tomon bo'ylab bajariladi. O'rganish jarayonida sheriklarni nisbatan og'irligiga



qarab tanlanadi. O'zlashtirishi orqada qolayotgan tinglovchi (kursant) lar bilan yakka tartibda ishlash tavsiya etiladi.

6.5. Qo'l jangida taktik harakatlar

Taktik tayyorgarlik – kombinatsiyalar himoya va hujum taktikalari bilan galma-galdan almashinib o'tkaziladi. Himoya kombinatsiyalari raqibning hujumi bilan boshlanadi va qarshi hujumga o'tiladi. Himoya taktikasi orqaga, yon tomonlarga chap berishlar bilan amalga oshiriladi.

Hujum kombinatsiyalari raqib kutmaganida hujum boshlash bilan amalga oshiriladi. Bu raqibning himoyalanmagan joyiga zarba berish bilan bajariladi.

Taktik tayyorgarlik xodimning kutilmagan vaziyatlarda o'zini tuta bilishi, qiyinchiliklarni yengib o'tishi, vaziyatdan to'g'ri foydalana bilishi kabilarni o'rganishni o'z ichiga oladi. Taktik tayyorgarlik jarayonida amalda zarur bo'lgan usul va harakatlanishlar, taktik bilimlar o'zlashtiriladi.

Taktikaning har xil turlari mavjud, masalan, kurashda, qo'l jangida va boshqa sport turlarida hujum taktikasi, qarshi hujum, kutish, himoya taktikasi, pressing va (hokazo).

6.6. Qo'l jangi usullarini o'rgatish metodikasi

O'tkazilgan qo'l jangi usullari texnikasining tahlili shuni ko'rsatadiki, hujum qilish va himoyalanish usullari o'rtaida o'zaro yaqin bog'liqlik borligi kuzatiladi. Bir necha usullar jang boshlashga tayyorgarlik (turish holatlari), o'zini himoya qilib yiqilishlar, zarbalar sherik bilan o'zaro harakatni talab qilmasa ham, qolgan usullar faqat juftlikda o'rganiladi, sheriklaridan biri jinoyatchi vazifasini o'taydi. Bunda, usullarni o'zlashtirish avvalida «jinoyatchi» sust (passiv) qarshilik ko'rsatib ishlaydi, ko'nikma va malakalarning mustahkamlanishi ortib borishi bilan birga «jinoyatchi»ning harakat faolligi ham oshib boradi, usullarni bajarish (temp) sur'ati ko'tariladi.

Qo'l jangining birinchi mashg'ulotida jang boshlashga tayyorgarlik usullari, jangovar holatda harakatlanishlar, o'zini himoya qilib



yiqlishlar o'rganiladi. Keyingi mashg'ulotlarda ham bu elementlar yangi usullarni o'zlashtirish jarayonining tarkibiy qismida qoladi va shu bilan muntazam takomillashtirilib boriladi. O'zlashtirilayotgan usullar tarkibi mashg'ulotdan mashg'ulotga murakkablashtiriladi. Qo'lini orqasiga qayirib qo'lga olish usulini ko'pchilik og'ritish va qurolsizlantirish usullarini qo'llashda oxirgi usul hisoblangani uchun boshqalaridan oldin o'rganiladi.

Mashg'ulot o'tkazadigan o'qituvchi dasturga kiritilgan qo'l jangi bo'limida o'tkazilishi ko'zda tutilgan usullar ketma-ketligini oldindan aniq bilishi va bu haqda aniq tasavvuriga ega bo'lishi lozim. Oldin hujum qilish usullari, so'ngra ulardan himoyalaniish usullari o'zlashtiriladi. Bu o'rgatish jarayonidagi mantiqiy ketma-ketlikni yaratadi.

Qo'l jangi usullarini o'zlashtirish vaqtida o'qituvchi rahbarligi ostida mashg'ulotning asosiy qismini guruh tarkibida o'tkazilsa ko'proq samara beradi. Bu holatda o'qituvchi ajratilgan o'quv vaqtini to'g'ri taqsimlashi mumkin bo'ladi, yangi usullarni o'rganishga vaqtning ko'proq qismini, oldin o'rganilgan usullarga kamroq qismini ajratadi. Qoidaga ko'ra, o'rgatish jarayoni 4-6 kolonna (ketma-ket qator)li safda amalga oshiriladi.

Ehtiyotkorlik bilan yiqlish usullari quyidagi ketma-ketlikda o'zlashtiriladi: belgilangan g'ujanak bo'lishlar (tananing yig'ilishi); yiqlishdan so'nggi oxirgi holatlar, erga urilishni yumshatish uchun qo'l va oyoq bilan zarbalar; pastki, o'rtacha, yuqori tik turish holatidan va harakatda g'ujanak bo'lib yiqlishlar.

Ehtiyotkorlik bilan yiqlish usullari harakat koordinatsiyasi jihatidan yetarlicha murakkab hisoblanadi, shuning uchun ko'rsatilgan ketma-ketlikka rioya etishlari o'rganuvchilarni sekin-asta, g'ujanak bo'lish va yiqilayotganda burilib olish malakalarini o'zlashtirishlari uchun lozim.

Ehtiyotkorlik bilan yiqlish usullarini o'rgatish hamma o'rganuvchilar bir vaqtda yoki galma-galdan bajarishlari bilan amalga oshiriladi. Bu usullarni bajarish va takomillashtirish joyida va harakatda, hamma shug'ullanuvchilar bir vaqtda yoki bir sherenga (yonma yon qator) dan saflanib, ketma-ket qayta harakatlanishlar va umbaloq oshishlar bilan belgilangan oraliq va masofada amalga oshiriladi.

Yonga yiqlish usulini o'rgatish ketma-ketligini misol sifatida ko'rib chiqamiz. Usul ikki yonga yiqilib o'rganiladi. Usul bilan tanishtirilgandan so'ng unga o'rgatish o'ng (chap) yonga yotgan oxirgi



holatdan boshlanadi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning e'tiborini zich g'ujanak bo'lish va qo'l, oyoq, bosh holatlari to'g'ri qo'yilishi zarurligiga qaratishi lozim. Mashqni bajarish uchun «oxirgi holat o'ng (chap) yon boshda – QABUL QIL» komandasi beriladi. Undan so'ng o'qituvchi yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatadi, mana shu holatni qanday tartibda amalga oshirishlariga ko'rsatma berib, chap yonga, o'ng yonga yiqilish usulini harakatda ketma-ket bajarish ustida ishlatadi: «yer (kurash gilami)dan qo'l va oyoq bilan itarilib, oyoqlar holatini havoda almashtiriladi va chap yonga yumalab chap qo'l va oyoq bilan yerga urilishni yumshatuvchi zarba beriladi. Shundan so'ng mashqni boshla» komandasi beriladi. Mashq 6-8 marta bajariladi. Bu mashqni o'zlashtirganlaridan keyin yonga yiqilish past, o'rtacha va yuqori tik turish holatidan bajariladi. Keyinchalik yonga yiqilishni takomillashtirish maqsadida sherigi qo'lidan va belidan oshib, ma'lum balandlikdagi tayoq, arqon ustidan oshib amalga oshiriladi.

Jang boshlashga tayyorgarlik (turish holatlari) guruh tarkibida avval joyida bir sherengali yoki ikki sherengali (sherengalar orasi – 6-8 qadam) yoyiq safda, yuzma-yuz turgan holatda o'rganiladi.

Harakatda jang boshlashga tayyorgarlikni o'rganish qadam tashlab va yugurib bir kolonnada amalga oshiriladi. Kursant (tinglovchi)lar aylana yoki to'g'ri burchak bo'ylab harakatlanadilar. Masofa qadam tashlab harakatlanishda – 2-3 qadam, yugurib harakatlanganda – 3-4 qadamni tashkil qiladi.

Qo'l va oyoq bilan zarbalar osma to'ldirma qoplarda kuchli og'riq bilan ta'sir qiladigan nuqtalarga berilib o'zlashtiriladi. Shartli gumondor shaxs qilib olingan to'ldirma qoplar bilan ishlaganda zarbalarni ko'rsatib harakatni to'xtatib qolish yaramaydi, har bir va kursant belgilangan joylarni aniq bilishlari va kerakli nuqtaga maksimal kuch bilan zarba berishlari shart.

O'quv olishuv janglarini sherigi bilan o'tkazayotganda zarbalar faqat ko'rsatilib, qo'l (oyoq)ni mo'ljallangan joy yaqinida to'xtatib qolinadi.

Qo'l va oyoq zarbalari butunligicha yoki bo'linib joyida, qadam tashlab, ikki qadam tashlab, harakatda o'rganiladi. Alohida e'tiborni zarbaning tezligi va kuchiga qaratish lozim. Bunga qo'l, oyoq va gavdaning to'g'ri harakatlantirish orqali erishiladi.

Zarbalarni o'zlashtirish harakatda, umbaloq oshish va yiqilishlar bilan shug'ullanuvchilar bir paytda yoki oqim usulida har xil zarbalar



kombinatsiyasini osma qoplar, devorga o'rnatilgan moslamalar va boshqa qurilmalarni qo'llab amalga oshiriladi.

Doimiy ravishda shug'ullanuvchilar joylashuvlarini o'zgartirib topshiriqlarni murakkablashtirib boriladi. Bu tinglovchi va kursantlar har xil vaziyatlarda o'zlarini yo'qotib qo'ymasliklarini tarbiyalaydi.

Og'ritish usullari sherik bilan qismlarga bo'lib, keyin butunligicha, faqat boshlanishida sekinroq bajariladi. Hamma shug'ullanuvchilar o'qituvchi komandasi bilan usulni bir necha bor qaytarganlaridan so'ng juftlikda mustaqil bajarishga o'tadilar. O'qituvchi juftlikda usulni bajarishlarini nazoratga olib, xato-kamchiliklarini to'g'rilash uchun aniq ko'rsatmalar beradi. Usul shartli gumondor shaxsni qo'lga olish bilan yakunlanishi shart.

Og'ritish usullari boshlanishida tik turgan holatda o'rganiladi, yiqitish usullarini o'zlashtirib bo'lganlaridan so'ng yotgan holatda o'rganishga o'tadilar. Shu bilan har bir yangi mashg'ulotda yangi elementlar hisobiga usulni ustiga usul bajarilayotgandek oldingi faoliyat turlari bilan mantiqan bog'lanib boraveradi.

Quyida qo'lini orqasiga qayirish usulini o'rgatish ketma-ketligini ko'rib chiqamiz.

Avval tuzilishi jihatidan oddiyroq, jinoyatchiga orqadan kelgan holatda qo'lga olish usulini o'rgatishdan boshlanadi. O'rganishda usul uch hisobga bajariladi:

«BIR» deganda birinchi raqamlilar (orqa sherengada turganlar) chap oyoq bilan sherigining o'ng oyog'i yoniga qadam tashlab, o'ng qo'l bilan uning o'ng qo'li bilak-kaft bo'g'ini ustidan ushlanadi – o'qituvchi ushlash holatini tekshiradi va xatolarni to'g'rilaydi;

«IKKI» deganda birinchi raqamlilar, o'ng tarafga ochilgan chap qo'l kafti bilan turtib, gumondor shaxs qo'lining tirsak bukilish ichkarisidan ushlab, bilagini o'zining chap qo'l tirsak bukilish qismiga joylashtiradi va kaft tirsakni ushlashga o'tadi – o'qituvchi ikkinchi raqamlilar og'riqni his etib belgi (signal) berishlariga, birinchi raqamlilar belgidan so'ng tirsakka bosib og'riq berishni to'xtatishlariga e'tiborni qaratadi;

«UCH» hisobida birinchi raqamlilar o'ng oyog'ini gumondor shaxsning oyoqlari chizig'i bo'ylab qo'yadilar, o'ng qo'l kafti yoni bilan bo'yin qismiga zarba ko'rsatilib, gumondor shaxsni sochidan yoki chap yelka qismidagi kiyimidan ushlab, oyoq uchlariga yoki bir oyoqda turishga majbur qiladilar.



Usul qismlarga bo'linib 2-3 marta, so'ngra 2-3 marta to'laligicha sekin maromda, 5-6 marta mustaqil ravishda va 1-2 marta jangovar (tezkor) shiddat bilan bajariladi. Shundan so'ng shug'ullanuvchilar o'rin almashishadi, o'qituvchi ikkinchi raqamlilarga o'rgatishni boshlaydi.

Yiqitish usullarini o'rganish ham og'ritish usullari kabi ma'lum ketma-ketlikda o'tkaziladi. Avval usulni alohida elementlarga ajratib, bo'laklarga bo'lingan holda hisob bilan qayta-qayta ishlanadi. Xatolarni to'g'rilab borib usulni to'laligicha bajarishga o'tiladi. Yiqitish usullarini o'rganishda juftliklar kurash gilamida shunday joylashishlari kerakki, bir-birlariga xalaqit bermasinlar. O'rganishning boshlanishida usul sherigining qarshiliklarisiz amalga oshiriladi. Oxirgi bosqichida esa yiqitish usullari o'quv olishuvida o'tkaziladi va juftliklarning har biri vaziyat qanday bo'lishidan qat'i nazar yiqitish usulini birinchi bo'lib o'zi bajarishi mumkin bo'ladi.

6.7. Mashg'ulotlarda jarohatlanishlarning oldini olish

Qo'l jangi bir qancha obyektiv sabablarga ko'ra – o'rgatish jarayonida faol harakat faoliyati, jismoniy yuklamaning yuqoriligi, usul va harakatlarning turli sharoitlarda bajarilishi – shug'ullanuvchilarning jarohatlanishi va lat yeyishlariga imkon tug'dirishi mumkin. Mashg'ulotlarning o'rgatish metodikasini va tashkillashtirishni to'g'ri rejalashtirish, o'quv-mashg'ulot joylarini va jihozlarni oldindan sifatli tayyorlab qo'yish jarohatlanishlarning oldini oladi.

Shu maqsadda mashg'ulot o'tkazuvchi o'qituvchi:

- doimiy ravishda mustahkam intizomni va birdamlikni ushlab turishga;

- shug'ullanuvchilarning mashq bajarishlarida ma'lum ketma ketlikka, yuklamaning me'yoriga, aniq sur'atiga va harakatlanishlar kengligi (amplituda)ga qat'iy rioya qilishga;

- qurol maketlari bilan mashg'ulot o'tkazayotganda shug'ullanuvchilar o'rtasida bir-birlarining ustlariga yiqilib jarohatlanmaslik uchun oraliq va masofani belgilab qo'yishga;

- kurash usullarini qo'llaganda ehtiyotlab yiqitish va yiqilishlar vaqtida ehtiyotkorlik bilan yiqilish usullarini to'g'ri bajarishlarini nazorat qilishga;

- og'ritish va bo'g'ish usullarini bajarishda, qurolni tortib olishda



ularni tez boshlab sekinlik bilan katta kuch ishlatmasdan tugatilishini, shartli gumondor shaxsining birinchi signali bilan qo'yib yuborishni ta'minlashga;

– qo'l va oyoq bilan, pichoq bilan zarbalarni maxsus jihozlarda ishlashlari, shartli gumondor shaxs bilan ishlayotganda esa, zarbalarni faqat ko'rsatib qo'yishga ko'rsatma berishga majbur.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Qo'l va oyoqlar bilan beriladigan zarbalar va ulardan himoyalaniish texnikasini ko'rsating.
2. Qo'l jangi usullari kombinatsiyalariga o'rgatish metodlarini aytib bering.
3. Qo'l jangi vaqtida qanday taktik harakatlar amalga oshiriladi?
4. Qo'l jangi mashg'ulotlarida jarohatlanishlarning oldini olish choralariga nimalar kiradi?
5. Qo'l jangida "maxsus usullar" deb qaysi amallarga aytiladi?

VII bob. TO'SIQLARNI YENGIB O'TISH

7.1. To'siqlarni yengib o'tishning mazmuni

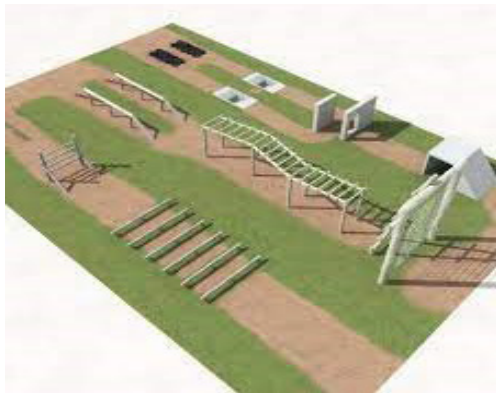
ILO xodimlarining kasbiy faoliyatlarida yuqori natijalarga erishishlari uchun nafaqat huquqiy bilimlarga ega bo'lishi, balki yuqori darajada rivojlangan irodaviy va jismoniy sifatlarga, xizmat vazifalarini bajarish vaqtidagi kutilmagan vaziyatlarga xos harakat ko'nikma va malakalarini ham o'zlashtirgan bo'lishlari lozim.

Kasbga yo'naltirilgan yuqori mahoratga amaliy harakat malakalarisiz ega bo'lishni tasavvur qilish qiyin. Bu malakalar jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlari jarayonida mashqlarni ko'p martalab qaytarish natijasida shakllanadi va takomillashib boradi. ILOlari xodimlarining o'z xizmat vazifalarini bekamu-ko'st bajarishlari uchun tayyorgarlikning asosiy amaliy malakalardan biri bu – to'siqlarni yengib o'tish malakasi hisoblanadi.



To'siqlarni yengib o'tish jismoniy tayyorgarlikning amaliy bo'limlaridan biri. Barcha tinglovchi va kursantlarning to'siqlarni yengib o'tish malakalarini egallashlari umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifasi hisoblanadi. Ushbu bo'limda turli xil to'siqlarni yengib o'tish, granatani mo'ljalga otish, maxsus komplekslarda harakatlanish, mardlik, qat'iyatlik, xodimlarning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini tarbiyalashga yordam berishga qaratilgan mashqlar jamlangan. To'siqlarni yengib o'tish bilan bir vaqtda umumiy va tezkorlikka asoslangan sabr-bardosh, harakatlarda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha vazifalar hal etiladi.

Jangovar - jismoniy tayyorgarlikning maxsus kasbiy yo'naltirilganligi nafaqat umum harbiy to'siqlar chizig'i, balki (ABVSO va YOXX) maxsus jihozlangan to'siqlar chizig'i doirasida ham mashqlarni bajarish bilan erishiladi.



Mashg'ulotlar nafaqat to'siqlar yo'lakhasi doirasida tashkillashtirilishi mumkin balki har bir o'qituvchi, komandir dala sharoitida tabiiy to'siqlar mavjudligini hisobga olgan holda hududiy maydonlarni tanlashi mumkin. Bunday joylardagi to'siqlarni yengib o'tish kursantlarning amaliy malakalari hajmini yoki miqdorini kengaytiradi.

O'quv yurti kursant (tinglovchi)larining jangovar tayyorgarlik dasturida «To'siqlar yo'lakhasidan o'tish» bo'limiga bir o'quv yilida 6-8 soatdan ko'p bo'lmagan mashg'ulotga vaqt ajratiladi. Ularni jamlagan holda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Chunki kursant (tinglovchi) lar o'quv poligoni mashg'ulotlari oxirida nazorat normativlarini umum harbiy yagona to'siqlar yo'lakhasida ishonchli va qat'iy bajarishlari kerak.

Kursant (tinglovchi)lar to'siqlarni yengib o'tishining ko'pgina oddiy usullari bilan o'qishga kirganlaricha tanish bo'lsalar-da, biroq ularda tez va chaqqon harakat qilish ko'nikmalari mustahkamlanmagan bo'ladi. Buni o'quv jarayonini tashkil qilishda albatta inobatga olish kerak bo'ladi. To'siqlar yo'lakhasida harakatlantiruvchi harakatlar tizimi va jismoniy tayyorgarlikning boshqa bo'limlarining o'zaro aloqasini ham hisobga olish kerak. Masalan, to'siqlar yo'lakhasida qo'llanuvchi yurish, yugurish, sakrashlar, o'z asosiga ko'ra, aynan shu harakatlar «yengil atletika» bo'yicha mashqlarni bajarish texnikasi bilan o'xshash.

«To'siqlarni yengib o'tish» bo'limida o'rganiladigan usullar va harakatlarni uch guruhga ajratish mumkin: to'siqlarni yengib o'tish, granata uloqtirish, maxsus usul va harakatlar. Harakatlantiruvchi malakalar tizimi ham mana shu uch guruh ichida kuzatiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismida rejalashtirilgan yuklamani to'liq bajarish uchun **tayyorlov** qismida tinglovchi va kursantlarga yurish, har xil holatlarda yugurish hamda sakrab yurish mashqlari tavsiya etiladi. Bundan tashqari, umumrivojlantiruvchi va maxsus yengil atletika mashqlari ham bajariladi. «To'siqlarni engib o'tish» mashg'ulotining



asosiy qismida:

- sakrash mashqlari (tayanchsiz, uzunlikka va balandlikka);
- balandlikdagi tor yo'lkada harakatlanish – yurish, o'tirib yurish yugurish;

- ariq va chuqurlardan sakrab chiqish;
- yer osti tor «tonnelida» harakatlanish;
- nazorat mashg'ulotlari.

Nazorat mashg'ulotlarida kursant (tinglovchi)lar barcha turdagi to'siqlardan to'g'ri hamda belgilangan vaqt ichida o'tishlari tavsiya etiladi.

7.2. To'siqlarni yengib o'tish usullari

Harakatlanishlar. Yurish va yugurish texnikasi asosan yengil atletika mavzusi o'tilgan vaqtda o'rgatilsa, boshqa maxsus harakatlanish yo'llari, masalan, tor yo'llarda yonchasiga yurish, chuqur va keng jarliklar ustiga tashlangan to'sinlarga o'tirgan holda harakatlanishga o'rgatiladi.

Granata otish. Pana joyda turib granatani otishga tayyorlanadi; "Diqqat" komandasi bilan granata qo'lga olinadi; "Marsh" komandasi bo'lishi bilan o'ng oyoqni orqaga qo'yib butun tana og'irligi unga o'tkaziladi, granata ushlagan o'ng qo'lni yuqoriga-orqaga siltab beldan kirishiladi; birin-ketin tananing yuqori qismi, yelka kamari va qo'l mushaklarini ishga solib, bosh orqasidan nishonni mo'ljallab granata otiladi.

Tayanchsiz sakrashlar xuddi yengil atletika va gimnastika mashqlariga o'xshab to'rtta: yugurish, depsinish, uchish hamda qo'nish fazalarga bo'linishi mumkin.

Chuqur ustidan sakrab o'tish. Chuqur oldiga yugurib kelib bir oyoqdan depsinib sakraladi, ikkinchi oyoqni oldinga-yuqoriga siltab o'tkazib keng qadam bilan chuqur ustidan sakrab o'tadi va harakatni davom ettiradi.

Chuqurdan sakrab o'tish o'z tanasini havoda boshqara olishni, ko'z bilan chamalashni, qo'rqmaslikni tarbiyalaydi.

Labirintdan o'tish tezkorlikni, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasi (uyg'unligi)ni rivojlantiradi. IIO xodimlarining kasbiy faoliyatlarida jinoyatchini qo'lga olish vaqtida kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qaror



qabul qilish ko'nikma va malakasini oshiradi.

To'siqdan o'tishda harakatlanish. Har bir burilishda tanani yo'nalish bo'yicha tez burish uchun labirintning yuqori qismidan qo'llarni galma-galdan almashtirib ushlab o'ziga yordam beradi .

Labirintdan o'tish

Devor ustidan oshib o'tish. Ikki metrli devorni "tirmashib chiqish" usuli bilan oshib o'tish: yugurib kelib, devor oldiga bir qadam qolganda bir oyoq bilan depsiniladi, ikkinchi bukilgan holatdagi oyoq bilan devorga tayaniladi va devorning yuqorisidan qo'llar bilan ushlanadi; qo'llarda tortilib chap yon bilan qo'ltiqda osilib turishga o'tiladi; bukilgan holatdagi chap oyoqni devorga tirab, o'ng oyoqni orqaga uzatiladi; O'ng oyoqni siltash orqali devorning yuqorisiga tovon (boldir) bilan ilinadi, tortilib ustiga ag'dariladi va u tomonga sakrab tushiladi.



"Kuch bilan" yugurib kelib, devor oldiga bir metr qolganda bir oyoq bilan depsiniladi, ikkinchi oyoq bilan devorga tayaniladi va devorning yuqorisidan qo'llar bilan ushlab oyoqlar yordamida tayanch holatiga chiqiladi; keyin sharoitga, to'siqning tuzilishiga qarab ustidan

oshib erga sakrab tushiladi.

«Buzilgan ko'prik» bu turdagi to'siqlardan o'tish kursant (tinglovchi) larda tor tayanchda harakatlanish, muvozanatni ushlab ko'nikma-malakalarini takomillashtiradi va shu bilan birga vestibulyar apparatini yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.



To'siqdan o'tishda harakatlanish. Buzilgan ko'prikning birinchi qismiga qiya qo'yilgan taxtadan chiqib, tizzalarni sal bukkun holda qisqa qadamlar bilan oldinga harakat boshlanadi, to'sinlarni uzilish joylaridan sakrab o'tib, buzilgan



ko'prikning oxirgi qismining yakunida yerga sakrab tushiladi.

Sakrashlar. Gorizontal va vertikal to'siqlarni yengib o'tishning eng samarali yo'llaridan biri – bu, shubhasiz, sakrash.

Bir yoki ikki oyoqlarga ko'nish to'siqlarning balandligi hamda uzunligiga bog'liq. Uzunligi (2.5 metrgacha bo'lgan) baland emas (0.8 metr) to'siqlarga bir oyoqda qo'nish tavsiya etiladi. Gorizontal to'siq (uzunasi 3.5 metrgacha) ikki oyoqda qo'nish to'g'ri hisoblanadi.

Yengil atletika va gimnastika mashqlaridagi sakrashdan buning farqi shundaki, to'siqlarni yengib o'tishdagi sakrashlarda uchish fazasida to'siqqa tayanish mavjud va erga qo'nish fazasidan keyin yugurishga o'tib ketiladi. Shuning uchun bu ikki fazaga ko'proq ahamiyat beriladi.

“Buzilgan zinapoya”ni bosib o'tish. Tayanchli sakrashlar

Tayanchli sakrashlar to'siqning ustiga bosib o'tish yoki bir qo'l va bir oyoqqa tayanib o'tish usulida bajariladi.

“Buzilgan zinapoya”ni bosib o'tish. To'siqning birinchi pog'onasining oldiga yugurib kelib ustidan sakrab yoki qo'l va oyoqqa tayanib o'tiladi; Dastlabki urinishlarsiz ikki oyoqda yerdan deysiniladi va tortilib to'g'ri qo'llarga tayanch holatiga chiqiladi, tizzadan sal bukilgan o'ng oyoqni to'siqning ikkinchi pog'onasiga qo'yiladi; to'xtamasdan chap oyoqni ustidan o'tkazib uchinchi pog'ona oldida ozgina ochilgan va tizzalari bukilgan oyoqlarga sakrab tushiladi. Shu ko'rinishda uchinchi pog'ona



ham oshib o'tiladi va to'rtinchi pog'onaning tagidan yugurib ketiladi.

Devordagi oyna darchasidan yoki bo'shliqdan o'tish unchalik qiyin koordinatsion mashqlarga kirmaydi. Shuning uchun bu mashqni o'rganishda alohida maxsus mashqlarni bajarish kerak emas. To'siqni to'g'ri va tezlik bilan o'tish uchun o'ziga xos usullar qo'llaniladi. Birinchi usul bosh bilan oldiga engashgan holda, ikkinchi usulda oyoq va bosh bilan birga bir vaqtda to'siqdan o'tiladi.

Devordagi oyna darchasidan o'tish.

Ikkinchi usulni bajarish uchun gavda oldinga egiladi, bitta oyoq darchaga bosh bilan birga o'tkaziladi. Qo'llar bilan darchaning ichki qismidan tortilish harakati bajariladi. Darchadan to'liq o'tib bo'lmasdan gavdani to'g'ri qilib bo'lmaydi, sababi belni to'siqqa urib



olish xavfi bor.

To'siqqa tushish va chiqish (a, e-rasmlar) qo'llarga tayangan holda bajariladi. Kursant (tinglovchi)lar bir kolonnada birin-ketin «tonnel» ichiga tushadilar va harakatlanadilar. Mashqni bajarib bo'lgach kursant (tinglovchi)lar dastlabki nuqtaga qaytadilar.

Yer osti tor «tonnelda» harakatlanish. Kursant (tinglovchi)larni tor va past «tonnel» bo'ylab harakat qilishga o'rgatish to'siqlar yo'lakchasining oxirgi elementidan hisoblanadi.

«Tonnel» bo'ylab harakat yarim o'tirgan holatda bajariladi (b, v, g-rasmlar).

7.3. Osilib va tirmashib chiqish bilan yengiladigan to'siqlari

IV Akademiyasi kursant (tinglovchi)lari, IIO lari xodimlari jismoniy tayyorgarligida osilib va tirmashib chiqishlar ham muhim ahamiyatga ega. Ular kasbiy faoliyatida uchraydigan kutilmagan vaziyatlar o'z xizmat vazifalarini samarali bajarish taqozosi bilan yuqoriga tirmashib, osilib chiqishlariga to'g'ri keladi. Albatta buning uchun tirmashib chiqish harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirgan bo'lishlari lozim. Shu ko'nikma va malakalarni egallash uchun quyida qiya qo'yilgan narvonga osilib chiqish, vertikal qo'yilgan kichik diametrli quvur (sherst)ga, arqon (kanat)ga osilib chiqish usullari o'rganiladi.

Tirmashib chiqishlar aralash osilish bilan va, faqat qo'llarda osilib bajariladi. Mashg'ulotlarda ko'proq jismoniy yuklama qo'llarga va yelka kamari mushaklariga tushganligi sababli aralash va qo'llarning o'zida osilishlar bilan bajariladigan usullarni galma-galdan o'rganiladi. Bundan tashqari aralash osilib bajarganda nafas olish sharoiti yaxshilanadi.

Tirmashib chiqish mashqlari kuchni, chaqqonlikni, qo'rqmaslikni, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonchni tarbiyalaydi, harakatlarning muvofiqlashuvi (koordinatsiyasi) qobiliyatini takomillashtiradi.

Aralash osilish va tayanchda tirmashib chiqish

Gimnastika devorida: a) qo'llarni qayta ushlashlar va oyoqlar bilan qadam bosib, yuqoriga, pastga va yon tomonlarga harakatlanishlar;

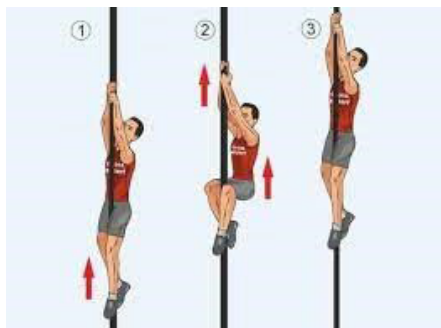
b) xuddi shu harakatlar ikkala qo'llar bilan baravariga qayta ushlash orqali;

v) qayta ushlab olishlar bilan yuqoriga, pastga va yon tomonlarga sakrab harakatlanishlar (straxovka bilan);

g) gimnastika devoriga orqa bilan tirmashib chiqish.

Arqonga tirmashib chiqish

Vertikal bog'langan arqonga aralash osilgan holda tirmashib chiqishning uchta usuli mavjud: bukilgan qo'llarda osilib tirmashib chiqish, uch va ikki harakat bilan tirmashib chiqish.



Uch harakat bilan tirmashib chiqish. D.h. – to'g'ri qo'llarda osilingan. 1 – oyoqlarni oldinga bukib, oyoq panjalari (bir oyoq do'ngi va ikkinchi oyoq to'voni) bilan arqonni siqib ushlab olinadi. Agar arqon ingichka va yumshoq bo'lsa sirtmoq qilib ushlansa

bo'ladi. 2 – oyoqlarni bo'shashtirmasdan to'g'rilanadi va qo'llar bukiladi. 3 – oyoqlar bilan ushlangan arqonni qo'yib yubormasdan qo'llarni galma-galdan yuqoridan qayta ushlanadi.

Uch harakat bilan tirmashib chiqish uzun arqonga tirmashib chiqishda qo'l kuchini tejash maqsadida qo'llaniladi. Bu usulni gimnastik devorda, stulda arqonni ushlab mashq bajarish orqali o'rganish maqsadga muvofiq.

Birinchi variantda ko'rsatilgan usulda arqon oyoqlar orasidan o'tib, bir oyoqning to'voni bilan, ikkinchi oyoqning oyoq panja do'ngi bilan siqib turiladi. Qo'llarni harakatlantirish vaqtida butun oyoqlar yordamida arqon siqilib turadi.

Ikkinchi variantda ko'rsatilgan usulda bir oyoq bilan arqon ilib olinib, ikkinchi oyoqni arqon ustiga qo'yiladi. Shu holatda narvonga chiqish kabi harakatlanadi. Ayniqsa poyabzal bilan chiqishda qo'l keladi.

Uchinchi variantda arqon o'ng yoki chap oyoqqa o'ralib olgan holda oyoq panjalari bilan oldingi holatdagi kabi siqib olinadi. Bu variantda



arqon oyoqqa yaxshi o'ralgan holatda sirg'anishga yo'l qo'ymaydi.

Ikki harakat bilan tirmashib chiqish. Birinchi variant. D.h. – bir qo'lda osilgan holda, ikkinchi qo'l iyak to'g'risidan ushlangan. 1 – oyoqlarni oldinga bukib, oyoq panjalari bilan arqonni (oldingi usuldagidek) siqib ushlab olinadi. 2 – oyoqlarni bo'shashtirmasdan to'g'rılanadi, bir qo'lda tortilib ikkinchi qo'l bilan yuqoridan qayta ushlanadi.

Ikkinchi variant. D.h. – osilgan holda. 1 – qo'llarda tortilish bilan oyoqlarni bukib arqonni ushlanadi. 2 – oyoqlarni bo'shashtirmasdan to'g'rılanadi va arqon qo'llar bilan yuqoridan ushlanadi, ya'ni to'g'ri qo'llarga osilish holati.

Oddiy osilish bilan tirmashib chiqish. Bu mashq vertikal quvur (shest) qiya qo'yilgan narvonda qo'llarni galma-galdan yoki ikki qo'llar bilan birdaniga qayta ushlashlar bilan bajariladi. Tinglovchi va kursantlar jismoniy tayyorgarligida faqat qo'llarda, jumladan, "burchak" ushlab arqonga tirmashib chiqish usuli qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilar qo'llar bilan qayta ushlashlarni har gal arqonni yuqorirog'idan ushlab bajarsalar jismoniy yuklama shuncha oshib boradi. O'rgatishning boshlang'ich bosqichida oyoqlar yordamida ko'tarilib, faqat qo'llar yordamida tushiladi.

Tinglovchi va kursantlar arqondan pastga qo'llarida "sirg'alib" tushishlariga yo'l qo'ymaslik lozim, aks holda bu jiddiy jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

To'xtashlar bilan tirmashib chiqish. To'xtashlar bilan tirmashib chiqishda xodimlar muayyan bir balandlikda bir yoki ikki qo'llarini qo'yib yuborishlari mumkin bo'ladi. Bu o'z navbatida qandaydir harakatni amalga oshirish uchun bir yoki ikki qo'l bo'sh bo'lishiga erishiladi.

Vertikal osilgan arqonda bog'lanib turishlar shular jumlasiga kiradi.

Tik turib bog'lanish. D.h. – qo'llarda osilingan, arqon o'ng tomonda. Oldindan orqaga aylantirib arqonni oyoqqa o'raladi, chap oyoqning do'ngasi bilan arqon ko'tarilib o'ng oyoq panjasiga birlashtirilib siqiladi. Arqonni chap qo'l tagidan o'tkazib qo'llar yonga ko'tariladi.

Sirtmoq qilib sondan bog'lanib turish. D.h. – qo'llarda osilingan, arqon oyoqlar orasida. Oyoqlarni to'g'riga ko'tarib arqonni siqib ushlab turiladi, bir qo'lda osilib turib ikkinchisida arqonni tagidan ko'tariladi va iyak oldi balandligida yuqori qismi bilan birlashtiriladi. Bir qo'l bo'shatiladi.



Sirtmoq qilib ikkala sondan bog'lanib turish. Xuddi shu tartibda bajariladi faqat arqon ikkala son tagidan o'tkazilib ushlab turiladi.

Sakkiz (8) shaklida bog'lanib turish. Sirtmoq qilib sondan bog'lanib turishdagidek bog'lanadi lekin, ko'tarilgan arqon uchi yana qaytib oyoqlar orasidan pastga tushiriladi. Qo'lni almashtirib ushlab arqon yana yuqoriga ko'tariladi va oyoqlar orasidan pastga tushiriladi. Yakunida ikkala oyoq sirtmoqda bo'ladi. Endi bir qo'lni qo'yib yuborish mumkin bo'ladi.

O'rgatish metodikasi. Tirmashib chiqish usullarini o'rgatishda turli metodlar qo'llaniladi: a) mashqlarni butunligicha o'rgatish metodi – gimnastik devorida aralash (tayanch va) osilishlar bilan tirmashib chiqish engil mashqlarini bajarganda;

b) qismlarga bo'lib o'rgatish metodi – tirmashib chiqishda birinchi osilib turib oyoqlarni to'g'ridan bukib oyoqlar bilan arqonni ushlab turish qismini o'rgatish, to'g'rilanib qo'llarni qayta ushlab osilish qismini o'rgatish va undan keyin tirmashib chiqishni butunligicha o'rgatish;

v) yondashtiruvchi mashqlar metodi, tirmashib chiqish usulini yengillashtirilgan masalan, arqonga chiqishda oyoqlarni oldindan tugib qo'yilgan tugunlarga tayanib turib chiqish, undan keyin birmuncha murakkablashtirilgan sharoitlarda va oddiy usulda arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish.

Oddiy osilishlar (faqat qo'llarda) bilan tirmashib chiqishda nafas olish qiyinligini inobatga olgan holda bu mashqlarga sekinlik bilan o'tish tavsiya etiladi. Ayniqsa, jismoniy tayyorlanganligi yetarli bo'lmagan kursant (tinglovchi)larda. Tayanch bilan aralash osilishlar orqali bajariladigan tirmashib chiqishlarni turli moslamalarda ko'proq qo'llash maqsadga muvofiq, chunki bu mashqlar orqali jismoniy yuklamani boshqarish oson bo'ladi.

Arqonga tirmashib chiqishda, yuqori balandlikda mashqlar bajarilsa straxovkani amalga oshirish, ayniqsa talab etiladi. Sharoit ko'tarsa bu mashqlarni amaliyotga yaqin vaziyatlarda bajarish lozim.

7.4. To'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotlarini tashkillashtirish va uslubiy ko'rsatmalar

To'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotlarini dastlabki bosqichi (o'rganish)da darslar yilning issiq va quruq fasllariga



rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi (tinglovchi va kursantlarning jarohatlanishlarini oldini olish maqsadida). Har bir to'siqni yengib o'tish usullarini to'liq o'zlashtirib olganlaridan keyin esa, yozda ham, qishda ham o'tkazish mumkin.

To'siqlarni yengib o'tish mashqlarini yengil atletika, gimnastika mashqlari bilan birgalikda kompleks mashg'ulot sifatida o'tkazish to'siqlarni yengib o'tish malaka-ko'nikmalarini takomillashtiradi va mustahkamlaydi.

Bundan tashqari alohida tanlab olingan to'siqlarni yengib o'tish mashqlari ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarining 3-variantiga kiritilishi mumkin.

Tinglovchi va kursantlar bilan to'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotini bevosita ovqatlanish tugashi bilan oq o'tkazish tavsiya etilmaydi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish boshqa jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari kabi tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan tashkil topadi.

Usullar ko'nikma va malakalarining o'rgatish ketma-ketligi uch bosqichga bo'linadi: usul (harakat)larni tanishtirish; usulni o'rganish; usulni bajarish trenirovkasi. Bu bosqichlarning vaqt chegarasini aniq ko'rsatish qiyin. Hammasi qo'yilgan pedagogik vazifalarga va kursant (tinglovchi)larning tayyorlanganlik darajasiga bog'liq.

Usul bilan tanishtirishga ko'p vaqt ketmaydi, lekin o'rganish bilan usulni bajarish trenirovkasiga ko'p vaqt ketadi.

Usulni o'rganish o'rganuvchilarda yangi harakat malakalarini shakllantirish vazifasi bilan olib boriladi. O'rgatishda turli metodlardan foydalaniladi: agar usul murakkab bo'lsa qismlarga bo'lib, qismlari o'zlashtirilgandan so'ng usul butunligicha o'rganiladi; bo'limlarga bo'lib; agar usul murakkab bo'lib butunligicha o'rganish imkonini bo'lmasa va bo'limlarga ham iloji bo'lmasa yondashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

7.5. To'siqlarni yengib o'tishda jarohatlanishni oldini olish

Mashg'ulot boshlanishidan oldin o'qituvchi tomonidan yo'lakchadagi to'siqlarning sozligi tekshirib o'tiladi, aniqlangan kamchiliklar joyida bartaraf etiladi. Sakrab tushish joylaridagi qumlar yumshatiladi. Jarohatning oldini olish birinchi navbatda kursant (tinglovchi)larning intizomiga bog'liq bo'lib, o'qituvchining doimiy



nazoratida bo'lishi kerak.

Mashg'ulot metodik jihatdan to'g'ri o'tishi uchun dastlab tezlik va yuklama past bo'lishi kerak. To'siqlardan o'tish texnikasi bilan tanishgach tezlik va yuklamani asta-sekin oshirish mumkin bo'ladi.

Jarohatlanishlar bilan kurashning eng yaxshi usuli bu uni oldini olish hisoblanadi.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Umum harbiy to'siqlar yo'lagida o'tkazilgan mashg'ulotlar IIO xodimlari jangovar - jismoniy tayyorgarligining maxsus kasbiy yo'naltirilganligini qanday ko'rsatish mumkin?
2. To'siqlarni yengib o'tishda harakatlanishlarni tabiiy sharoitda qanday joylarda o'rganish mumkin?
3. Sakrash turlarini bajaring.
4. Tayanchsiz sakrashlar qanday to'siqlarni yengib o'tishda bajariladi?
5. Tayanchli sakrashlar qanday to'siqlarni yengib o'tishda bajariladi?
6. Yugurish, deysinish, uchish hamda qo'nish fazalarga ega bo'lgan harakat nima deyiladi?
7. Arqonga ikkita harakat bilan tirmashib chiqish usulini ko'rsating.



VIII bob. ERTALABKI BADANTARBIYA

8.1. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish

Jismoniy tayyorgarlik turlaridan biri – ertalabki badan tarbiya. O'zbekiston Respublikasi IIVga tegishli barcha harbiy qism va bilim yurtlarida ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari kun tartibidan aniq joy egallagan. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarining asosiy maqsadi tinglovchi va kursantlar organizmini uyqu holatidan chiqarib, kun davomidagi jismoniy yuklamani to'liq bajarishga tayyorlash. Shu bilan birga, tinglovchi va kursantlarni muntazam ravishda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish hamda chiniqtirish.



Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari har kuni yakshanba va bayram kunlaridan tashqari o'tkaziladi. Mashg'ulot 30 daqiqadan 50 daqiqagacha davom etilishi mumkin. Qorovul va ichki naryadga tushgan tinglovchi va kursantlar ham ertalabki badantarbiya mashg'ulotlariga qat-

nasha olmaydilar.

Mashg'ulot o'tadigan joylar alohida birlashtirilgan bo'lib har bir bo'linma (kurs, otryad, guruh) o'z joyida shug'ullanadi. Sport shaharcha, sport maydoni va basseynidan o'rnatilgan tartibda navbatma-navbat foydalaniladi. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari o'tadigan joylar yaxshi yoritilgan bo'lishi kerak. Yugurish masofasi va yo'nalishi boshliq tomonidan tasdiqlangan bo'lishi kerak.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish umumiy rejasi bir oyga yoki o'quv yiliga tuzilib boshliq tomonidan tasdiqlanadi. Mashg'ulotni o'tish «variantlari» har kuni har-xil bo'lib, kurs va otryadlar xizmat hujjatlari taxtasida belgilab o'tiladi.

Kurs, otryad, guruh shaxsiy tarkibi bilan mashg'ulotlarni sport yetakchilari va starshinalar olib boradilar. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari sifatli o'tishi uchun bir oyda kamida bir marotaba sport



yetakchilari va starshinalar bilan yo'riqnoma o'tkaziladi. Yo'riqnomadan ko'zlanadigan maqsad barcha kurs, otryad va guruhlarda mashqlarning to'g'ri va bir xil bajarilishini ta'minlash. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari navbatchi ofitser tomonidan nazorat qilinadi.

Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari umumiy uyg'onishdan 10 daqiqadan keyin boshlanadi. Bu vaqtda organizm hali toliq uyg'onmagan bo'ladi. Shu sababdan mashg'ulotni uch qismga ajratsa bo'ladi. Birinchi qismda yurish, engil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Ikkinchi qismda gimnastik anjomlarda, og'irliklar bilan ishlash yoki 3-5 km ga tezkor yugurish rejalashtiriladi. Ikkinchi qismda yuklama maksimal holatiga kelishi sababli kursantlarning qon tomiri urishi yuqori bo'ladi. Uchinchi qism yakunlovchi bo'lib kursantlarning qon tomiri urishi 100-120 gacha tushishi va organizm funksional holati dastlabki nuqtaga qaytishi kerak.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari 4 ta variantdan iborat bo'lib, hafta ichida almashtirilib turiladi. Birinchi variant umumrivojlantiruvchi, 16 hisobga bajariladigan mashqlar, sherigi bilan bajariladigan mashqlar, qo'l va oyoq bilan zarbalar berish, 1000-15000 m ga yugurish kabilarni o'z ichiga oladi. Ikkinchi variant bo'yicha sport shaharchasida gimnastik anjomlarda va og'irliklar bilan mashqlar bajarish.

Bu mashqlar orasida 20-30 soniya dam olib, o'rtacha tezlikda bajariladi. Sport shaharchasida kursantlar yarimi gimnastik anjomlarda mashqlar bajarsa, ikkinchi yarimi ehtiyotkorlik choralariga rioya qilib yonida turadi. Gimnastik anjomlarni almashtirish bir vaqtda va yugurib bajariladi. Mashg'ulot yakunida 1000-1500 metrga o'rtacha tezlikda yuguriladi.

Uchinchi variant bo'yicha mashg'ulotni o'tkazish uchun to'siqlar yo'lakchasini alohida to'siqlarini va to'liq yo'lakchadan o'tish mashqlari bajariladi. Mashg'ulotning kirish qismida yurish, 400-500 metrga yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. To'siqlar yo'lakchasida kursant (tinglovchi)lar «oqim» metodida harakatlanadilar. Mashg'ulot yakunida 1000 metrga o'rtacha tezlikda yuguriladi.

To'rtinchi variant bu tezkor harakatlanish va har xil estafetalar, 1000-3000 metrgacha kross yugurish, aralash harakatlanish (200-300 metr yurish va 800-1200 metrgacha yugurishga o'tiladi).

Mashg'ulotning kirish qismida yurish, yugurish hamda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.



Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan kiyim shakllari va shartlari hamda variantlari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun quyidagi kiyim shakllari belgilanadi:

1-KIYIM SHAKLI - sport kiyimi (suzish kiyimi, oq futbolka, qora triko yoki shorti, sport kostyumi, sport oyoq kiyimi, kimono);

2-KIYIM SHAKLI - dala xizmat kiyimi, yuqori berslik botinka, bosh kiyimsiz, gavdaning beldan yuqori qismi yalang'och yoki mayka;

3-KIYIM SHAKLI - dala xizmat kiyimi, kitelning eng yuqori tugmasi bo'shatilgan, bosh kiyim va bel tasmasi yechilgan;

4-KIYIM SHAKLI - dala xizmat kiyimi, kitelning eng yuqori tugmasi bo'shatilgan va bel tasmasi biroz bo'shatilgan;

5-KIYIM SHAKLI – qishki dala xizmat kiyimi, kurtkada va bel tasmasi biroz bo'shatilgan.

Kiyinish shakli bo'linma (o'quv ta'lim muassasalari) navbatchisi tomonidan, tabiiy iqlim sharoitlaridan kelib chiqqan holda e'lon qilinadi.

Ertalabki badantariya mashg'ulotlari uchun kiyim shaklini belgilash shartlari

Shaxsiy tarkibni chiniqtirish va sovuq qotishini oldini olish maqsadida, ertalabki badantariya (jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar) bilan shug'ullanish uchun, havo haroratini va shamol tezligini hisobga olgan holda, quyidagi kiyim shakllari belgilanadi.

Havo harorati	Kiyim shakli	
	Kuchsiz shamol esib turgan tinch ob havoda	Tezligi 5 m/s.dan yuqori bo'lgan shamol esib turganda
+30° S dan yuqori	1 yoki 2	2
+20° S dan 30° S gacha	2	2 yoki 3
+10° S dan 20° S gacha	3	3 yoki 4
0° S dan -5° S gacha	4	4
- 5° S dan past	4	5 (kuchli shamol esgan vaqtda quloqchinlar tushiriladi)



Ertalabki badantarbiya mashqlarining o'tkazilish variantlari
(namuna sifatida ko'rsatilgan)

Variantlar nomi	Mazmuni		
	Tayyorlov qismi 4-6 daqiqa	Asosiy qism 40-42 daqiqa	Yakunlovchi qism 2-4 daqiqa
1	2	3	4
Birinchi – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	Yurish, yugurish, qo'l, gavda, va oyoq mushaklari uchun harakatlanish davomida va joyda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar	Qo'l, gavda va oyoq mushaklari uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, juftliklarda bajariladigan mashqlar, maxsus mashqlari, 500 – 1000 metr gacha yugurish.	Sekin yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlarini bajargan holda yurish
Ikkinchi – tezkor harakatlanish va engil atletika	Yurish, yugurish, qo'l, gavda, va oyoq mushaklari uchun harakatlanish davomida va joyda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar	Sakrab-yugurish maxsus mashqlari, 50-100 metrlik masofa bo'laklarini katta tezlik bilan yugurib o'tish; 4 km.gacha tezkor harakatlanish	Sekin yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlarini bajargan holda yurish
Uchinchi – kompleks mashg'ulotlar	Yurish, yugurish, qo'l, gavda, va oyoq mushaklari uchun harakatlanish davomida va joyda bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	Jismoniy tayyorgarlik har xil bo'limlarining mashqlarini bajarish, 3 km gacha tezkor harakatlanish, gimnastika, maxsus anjomlarda, trenajyorlarda mashqlarni bajarish. Qo'l jangi usullarni bajarish. 100 metr masofaga yugurish	Sekin yugurish, chuqur nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlarini bajargan holda yurish

Birinchi variant bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotda maxsus mashqlar va juft bo'lib bajariladigan mashqlar, o'sib boruvchi sur'atda ko'p martalab bajariladi. Maxsus mashqlar burilishlarni, bosh va gavadani aylanma harakat qildirishni, sakrab 180° va 360° ga burilishlarni, aylanib yugurishlarni, qo'l jangining oddiy usullarini o'z ichiga oladi. Juft bo'lib bajariladigan mashqlarga esa, egilish, burilish, o'tirib turish, sherigi orqasidan to'ntarilib aylanib tushish, bir-birini tortish va itarish



mashqlari kiradi.

Ertalabki badantariya mashg'ulotining asosiy qismi navbat bilan takrorlovchi umumrivojlantiruvchi, maxsus, hamda juft bo'lib bajariluvchi mashqlarni bajarish va oxirida 500-1000m masofani yugurib o'tish ko'rinishida o'tkaziladi.

Yilning issiq vaqtlarida birinchi variant bo'yicha o'tkaziladigan badantariya mashg'ulotlari vaqti-vaqti bilan musiqa sadolari ostida o'tkaziladi.

Ikkinchi variant bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tezkor yugurish, estafetalar, 4km. gacha aralash harakatlanish yoki 3km.gacha yugurish mashqlari qo'llaniladi. Dastlab aralash harakatlanish bo'yicha trenirovka o'tkaziladi bunda: 600-1000m.ga yugurish 200-300m.ga yugurish (2-3 marta) bilan birga navbatlashtirilgan holda bajariladi. Tinimsiz yugurish bo'yicha trenirovka, ta'lim berishning birinchi oyi oxiridan 2 km. masofani bosib o'tishdan boshlanadi; ikkinchi oyning oxirida esa, masofa 3km. gacha uzaytiriladi va 16-18 daqiqa davomida bosib o'tiladi; uchinchi oyning oxiriga kelib 3 km. masofa 15-16 daqiqa davomida bosib o'tiladi.

Uchinchi variant bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotda, jismoniy tayyorgarlikning turli bo'limlaridan olingan mashqlar bajariladi. Xodim (harbiy xizmatchi) lar mashg'ulot joylarini o'zgartirish uchun, mashg'ulot rahbarining buyrug'i bo'yicha aylana bo'ylab harakatlanadilar. Mashqlarni tanlash va qaytarilishlar sonini belgilash, hamda jismoniy yuklamaning hajmini belgilash, mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarga va xodimlarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

8.2. Ertalabki badantariya mashg'ulotlarini o'tkazishning tashkiliy, uslubiy ko'rsatmalari

Ertalabki badantariya mashqlari tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi.

Mashg'ulotning kirish qismida yurish, yugurish hamda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Ta'lim berish davrining boshida, o'tkaziladigan mashg'ulot davomida 1km. masofa 5-6 daqiqa; 1,5km. – 9-10, 2 km. – 10-11, 3 km. – 16-18 daqiqada bosib o'tiladi.

Ertalabki badan tariya mashg'ulotlarini o'tkazish davomida yurak qisqarishlari soni 1 daqiqada 160 zarbadan oshmasligi lozim.



Ertalabki badantarbiya mashqlari vaqti - vaqti bilan musiqa sadolari ostida o'tkazilishi mumkin.

Qish sharoitlarda ertalabki badantarbiya mashqlari tez sur'atda yurish va yugurishlarni almashuvi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga moslashtirilgan holda o'tkaziladi.

Havo harorati past bo'lganda organizmni sovuq urishidan saqlagan holda ertalabki mashqlar kurtkalarda o'tkaziladi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari suzishni qo'llagan holda suv havzalarida bo'linma komandirlari rahbarligi ostida quyidagi tartibda o'tkaziladi:

yurish, yugurish, suzish texnikasini takomillashtiruvchi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar (10 - 15 daqiqa);

suzish mashqlari (30 - 37 daqiqa);

yurish, yugurish (3 - 5 daqiqa).

Mashqlar xonalarda o'tkazilganda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (trenajyorlarda, gantel, espanderlar va giryalar bilan) va erkin mashqlar kompleksi bajariladi. Mashqlar yugurish va joyida yurish bilan yakunlanadi.

Ertalabki badantarbiya mashqlar o'tkaziladigan joylar otryadlarga birlashtiriladi. Ular yaxshi yoritilgan bo'lishi shart. Yurish va yugurish masofalarida masofalar ko'rsatkichlari bo'lishi kerak.

Birinchi va undan yuqori sport toifasiga ega bo'lgan sport terma jamoa tarkibiga kiruvchi sportchilar navbatchi ofitser yoki komandirining ruxsati bilan ertalabki badantarbiya mashqlarini shaxsiy rejasiga asosan o'tkazishlari mumkin.

Ertalabki badantarbiya mashqlari nazorati har kuni o'quv kursi navbatchisi va mas'ul ofitser, vakti bilan - boshliqlar, tibbiyot xizmat va jismoniy tayyorgarlik va sport mutaxassislari tamonidan amalga oshiriladi.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishdan maqsad nima?
2. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari qanday rejalashtiriladi?
3. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish shartlarini tushuntiring.
4. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini kimlar o'tkazadi?



ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.M.Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
2. F.M. Pulatov Borba sambo. Uchebnik. Tashkent – 2005. – S. 31-33.
3. Y.M. Yunusova Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Uchebnik. Tashkent. 2007. - S. 260-262.
4. Normurodov Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Tashkent. 2011. - B. 43.
5. Z.R. Nurimov Rukopashniy boy. Uchebnoe posobie. T.: Akademiya MVD Respubliki Uzbekistan, 2014. – S. 116-119.
6. V.M. Saidov. Sport tibbiyoti. – T.: "Fan va texnologiya", 2013, – S. 393-396.
7. F.A. Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent. 2004. – B. 180-190.
8. A.Sh. Usmanov, A.M. Sarimsakov, U.R. Rajabov //Ichki ishlar organlari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: O'zbekiston Respublikasi IIV, 2015. – 34 b.
9. Qurbonov A.S. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun shaxsiy himoyaning asosiy usullari. Ko'rgazmali o'quv qo'llanma. – O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2016. – 45 b.
10. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturi. M. FiS, 1991. 349-350 s.
11. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya dlya VUZov fizicheskogo vospitaniya i sporta. Pod redaksiye T.Y. Krutsevicha. Olimpiyskaya literatura, Kiev. 2003. 1, 2 tom.
12. R.S. Salomov Sport mashg'uloti nazariy asoslari. Toshkent. 2005
13. Normurodov Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2011. - B. 34-37, 94,-95, 129-134.
14. Salamov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015. – B. 34-46, 70-74.
15. Z.G. Gapparov Sport psixologiyasi. – T., 2011. 340 b.



MUNDARIJA

Soʻz boshi.....	3
I bob. Jismoniy tayyorgarlik va sport tushunchasi	
1.1. Ichki ishlar organlarida jismoniy ayyorgarlikning maqsad va vazifalari.....	5
1.2. Jismoniy tayyorgarlik ushunchasi.....	6
1.3. Kuchni rivojlantirish.....	7
1.4. Tezlikni rivojlantirish.....	9
1.5. Chidamkorlikni rivojlantirish.....	11
1.6. Chaqqonlikni rivojlantirish.....	12
1.7. Egiluvchanlikni rivojlantirish.....	14
II bob. Sport oʻyinlari	
2.1. Jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlarida sport oʻyinlarining oʻrni.....	17
2.2. Voleybol.....	18
2.3. Futbol.....	23
2.4. Basketbol.....	26
III bob. Yengil atletika	
3.1. Yengil atletika haqidatushuncha.....	29
3.2. Pastki stardanchiqish.....	30
3.3. Oʻrta masofaga yugurish texnikasi, yuqori start va startdan chiqish.....	33
3.4. Masofa boʻylab yugurish va marraga kelish.....	34
IV bob. Gimnastika	
4.1. Gimnastika mashgʻulotlari azmuni.....	38
4.2. Turnikda bajariladigan ashqlar.....	44
4.3. Bruslarda bajariladigan ashqlar.....	48
4.4. Tayanib sakrashlar.....	52
4.5. Akrobatik mashqlar.....	54
4.6. Kompleks ashqlar.....	57
4.7. Gimnastika mashgʻulotlarida ohatlanishlarni oldini olish chora-tadbirlari.....	61



V bob. Suzish

5.1. Suzishni o'rgatishdan aqsad.....	64
5.2. Krol usulida ko'krakda suzish exnikasi.....	65
5.3. Brass usulida suzish texnikasi.....	72
5.4. Harakatlar bilan nafasning moslashuvi.....	75
5.5. Mashg'ulot paytidagi xavfsizlik adbirlari.....	76
5.6. Cho'kayotgan odamni qutqarish unga birinchi yordam ko'rsatish.....	78

VI bob. Qo'l jangi

6.1. «Qo'l jangi» tushunchasining mazmuni.....	93
6.2. Qo'l jangi usullarini bajarish texnikasi.....	96
6.3. Qo'l jangi usullari kombinatsiyalari.....	105
6.4. Qo'l jangi usullari kombinatsiyalariga o'rgatish va tashkillashtirish metodlari.....	106
6.5. Qo'l jangida taktik harakatlar.....	107
6.6. Qo'l jangi usullarini o'rgatish metodikasi.....	107
6.7. Mashg'ulotlarda jarohatlanishlarning oldini olish.....	111

VII bob. To'siqlarni yengib o'tish

7.1. To'siqlarni yengib o'tishning mazmuni.....	113
7.2. To'siqlarni yengib o'tish usullari.....	115
7.3. Osilib va tirmashib chiqish bilan yengiladigan to'siqlari.....	118
7.4. To'siqlarni yengib o'tish mashg'ulotlarini tashkillashtirish va uslubiy ko'rsatmalar.....	121
7.5. To'siqlarni yengib o'tishda jarohatlanishni oldini olish.....	122

VIII bob. Ertalabki badantarbiya

8.1. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish.....	124
8.2. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishning tashkiliy, uslubiy ko'rsatmalari.....	128
Adabiyotlar ro'yxati.....	131



MIRZAKULOV Akrom Gafurjanovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O'quv qo'llanma

Muharrirlar: G.N. To'rayeva, S.A. Norboyev

Bosishga ruxsat etildi 02.12.2023-y. Nashriyot-hisob tabog'i 7,4.
Adadi 30 nusxa. Buyurtma № Narxi shartnoma asosida.

O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi,
100197, Toshkent sh., Intizor ko'chasi, 68.

