



ҚЎЛ ЖАНГИ СПОРТ ТУРИНИ КУРСАНТЛАРДА ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ ЧОРА ТАДБИРЛАРИ

А.Б.Абдумуталипов

*Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Академияси
Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси ўқитувчиси лейтенант*

abdumutallipov@gmail.ru

Жамолиддинов Рахматилла Бахтиёр ўғли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Академияси

3-ўқув курси 317-гуруҳ курсанти

rahmatillajamoliddinov07@gmail.com

Аннотация: қўл жанги ва бўкс билан шугулланган ҳар бир курсантлар келгуси иш фаолиятида қўл оёқ зарбаларини амалётда самарали қўллаш. Ҳар бир курсантларга дарс машғулотида ташқари мустақил тайёргарлик ҳафтасига 3-маротаба тайёргарлик кўриш мақсадга мувофиқ биз ўқитувчилар зиммамизга юклатилган дарс машғулотларидан ташқари мустақил вақтда курсантларга ўзини устида ишлатиб керакли йўриқномалар бериб уларни мукамал мутахасис қилиб тайёрлаш бизнинг асосий мақсадимиз.

Аннотация: Все курсанты, занимавшиеся рукопашным боем и боксом, смогут эффективно применять рукопашные удары в своей будущей профессиональной деятельности. Каждому курсанту целесообразно 3 раза в неделю готовиться к самостоятельным занятиям вне урока. Наша главная цель – воспитать курсантов как отличных специалистов, самостоятельно давая им необходимые инструкции.

Annotation: All cadets who have practiced hand-to-hand combat and boxing will be able to effectively apply hand-to-hand strikes in their future careers. It is appropriate for each cadet to prepare 3 times a week for independent training outside of the lesson. Our main goal is to train the cadets to be perfect specialists by giving them the necessary instructions on their own.

Калит сўзлар: тезкорлик жуфт жуфт бўлиб қўлга тош олиб ишлаш тезлик билан коптокни ушлаш резинка тўпчани бошга боғлаб кетма кетликда зарба бериш турникда силтаниб тортилиш қўлқоп билан ишлаш

Ключевые слова: быстрота, работа в парах, поднятие камня, быстрая ловля мяча, удары резиновым мячом вокруг головы, раскачивание на турникете, работа в перчатках

Keywords: bystrota, work in powder, podnyatie kamnya, bystraya lovlya macha, udary rezinovym myachom vokrug golovy, raskachivanie na tourniquet, work in gloves.

Кириш

Қўлжанги спорт турини курсантларда янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги ушбу мақолам шундан иборатки долзарб муаммолари улардаги дарс машғулотларидаги қўл жанги спорт тури тўғрисидаги мавзулар кўплаб такрорланишини такрорлаб туриш зарурлигини ушбу мақоламда ёритилган. Муаллиф шуни такидлаб ўтмоқдаки курсантларнинг соғлом турмуш тарзини шакиллантиришда қўлжанги ва унинг элементлари усуллари жуда катта аҳамиятга эга ҳисобланади.

Харбийлаштирилган олий талим курсантлари билим юртини тамомлаб ўзининг шахсий ва иш фаолиятларида муаммолий вазиятлар юзага келганд, ходим ўзини йўқотмай ўз вазифасини ситқидилдан бажариб самарали қаршили курсатиши лозим. Қаршилиқ кўрсатиш мобайнида қўл жанги спорт фаолиятини нечоқлик асқотишини тушуниб йэтканларида кеч бўлмаслигини олдини олиш чора тадбирларини амалга оширишда аввалам бор масул ходимлар кўплаб нохуш ҳолатларни хоҳласа хоҳламаса бошидан кечиришига тўғри келади. Шу бойисдан ҳам уларни ҳолати рухий ҳолати ўзини тутиши ҳар бир қати ҳаракатини секн асталик билан дарс машғулотларида ва мустақил вақтда бириктирилган спорт мажмуаларида ўзини устида ишлатиш тўғри деб ҳисоблайман. Зероки барча муфакқиятларнинг замирида меҳнат ва кўплаб машғулотлар ётади

Аввалам бор курсантларни рухий ҳолати тана тузилиши ва енг муҳими ўзини қизиқиши бўйича спорт тўғаракларига бўлиб олиш зарур бўлади, ана ундан сўнг эса курсантнинг бўш вақтини мутахасис фанлар ва уларга боғлиқ спорт машғулотлари ҳамоханглик билан бир нафасда ишлашга тўғри бўлади. Шу нарсани айтиб ўтишим зарурки Жаҳон стандартларига этибор қаратадигон булсак америка политция тизими ходимлари ва курсантлари ўртасида ўзаро рақобат ва соғлом ўсиш тўғрисида баҳслар бўлиб туриши фойдали деб ҳисобланади. Мана шу сабабдан уларнинг тизимини оладиган булсак барча ўқув машғулотларида кенг қуламли амалий дарслар ва қўл жанги учун сексиялар ўқ отар қуроллардан доимий равишда мунтазам махсус тирларда ўқ узиш машғулотлари ҳафтасига 3–4 маротабадан қўйилганлиги бежизмасдур. Буларнинг барчаси йўнатирилган соҳалар билан биргаликда ўзига яқин бўлган соҳа вакиллари билан ўртоқлашишда ва малака ошириши зарур ҳисобланади. Шунинг учун бизнинг билим юртларида ҳам жорий этишлик катта ютуқларга сабаб бўлади.

Аввалам бор юқорида айтиб ўтканимдек соҳа вакилларини аниқлаб олиш керак бўлади. Улар ҳақиқатдан ўз касбларини севиши ардоқлашиши унинг хатти ҳаракатидан ва муносабатидан махсус психолог мутахасислар ёрдамида аниқлаб олиниб сўнгра уларни чидамкорлигини аниқлаш ҳам керак бўлади. Ундан сўнгра эса қўл жанги сир асрорларини назарий кенг мавзуда ҳаётий миссоларда келтириб кўрсатиб амалётда қанчалик муҳим эканлигини айтиб кўрсатиб тушинтириб амалий дарсларда қўл зарбалари ва оёқ билан бериладиган зарбалардан усуллар ва химоялар кетма кетлик билан зарба йўллаш тактик техник хусусиятлари билан яқиндан таништириш бу мақсадга яқин ва тез самарали олиб боради.



Курсант йигитлар ва қизларни ҳафтасига 3 (уч) маротаба қўлжанги машғулотини ўтиш тавсия этиб шахсан ўзимхам ҳафтада уч кун айнан қўлжанги машғулотини ўтаман ва ўзим ҳам бажариб курсантларга тарғиб этиб келмоқдаман. Бунинг негизда уларга жимоний сифатларини яхшилашда керакли техник усулларни ҳам ўргадмоқ даркор. Жумладан 100 м га югуриш орқали тезкорлик сифатини ривожлантириш билан асосий машғулотга тезда кириб бориши ривожланади. Турникда тортилиш эса зарбаа зарба берганда рақибга оғирроқ бориб тегишлигини тامينлаб беради. 3000 м га югуриш эса курсанларга чидамлийлигини ошириб берувчи асосий йўл бўлиб хизмат қилади. Бу машғулотлар ўз ўзидан курсант йигит ва қизларни касбий фаолиятида анча йилларга хизмат қилиб бориши тайин ва албатта шунинг учун нормативларни ҳафтасига бир маротаба олиш керак бўлади.

Хулоса

Кундузги таълим 1-ўқув курси курсантларидан йил давомида мунтазам машғулот жараёнларида юқорида ёзилган дарс машғулотларида ва мустақил тайёргарилк вақтида ва синов мейёрларида бажартирилган машғулотлар бажартирилгандан сўнг эса 2-курсга келиб курсантлар сезиларли жисмоний сифатларга ега бўлдилар. Бунинг исботини қўлжанги услубларини энгил зарба бериш ва онсонлик билан рақиб билан ишлаш кўникмаси бунинг яққол кўриниши ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Мухторжон Етмишбоев. Спорт соҳасидаги шартномавий муносабатларни фуқаролик-ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солишни такомиллаштириш. Общество и инновации журнал. Т.2022. С.343-347.

2. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры. Учебное пособие. 2015 г.

3. Каршиев, Улуғбек Хасанович. "ZAMONAVIY ICHKI ISHLAR ORGANI HODIMLARIDA SHET TILLARINI O'RNINI VA AHAMIYATI!" INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM 3.29 (2023): 493-500.

4. А.Г. Мирзакулов "Жисмоний тарбия ва спорт" 2023 йил.

5. А.Ф. Миршарапов Мини футбол ўқув услубий қўлланма.

6. Bahtiyor o'g'li, Jamoliddinov Raxmatilla. "O 'ZBEKISTONDA REFERENDUM O 'TKAZISHINING AKTUALLIGI." Journal of Universal Science Research 1.4 (2023): 564-567.

7. Jamoliddinov, Raxmatilla, and Maftuna Sulstonova. "ПОТЕНЦИАЛ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УМЕНЬШЕНИЯ ПРЕСТУПНОСТИ." Наука и технология в современном мире 2.18 (2023): 4-11.

8. Здоровье и физическая культура студента. В.А.Бораненко. Учебное пособие. 2003 г.