

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING JISMONIY VA JANGOVAR
TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARI ASOSLARI

Yuldashov Adxamjon Uktamjonovich

O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar vazirligi 2-sonli Toshkent akademik litseyi

adxamjon8397@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqola Ichki ishlar organlari xodimlarining Jismoniy va jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlarining taktik va texnik xolatlarini va mashg'ulot o'tkazish tartibi va usullariga tarifi.

Kalit so'zlar: Jismoniy, jangovar, mashg'ulot, tayyorgarlik, zarbalar, qo'l, oyoq, texnika, xodim.

BASICS OF PHYSICAL AND COMBAT TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL
AFFAIRS BODIES

Yuldashov Adxamjon Uktamjonovich

Tashkent Academic Lyceum No. 2 of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

adxamjon8397@mail.ru

Annotation: This article is a tariff on the tactical and technical conditions of the physical and combat training of the employees of the internal affairs bodies, as well as the procedure and methods of training.

Key words: Physical, martial, training, preparation, strikes, hand, foot, technique, staff.

Kirish. Jamoat xavfsizligini ta'minlash va jinoyatchilikka qarshi kurashish sohasining xususiyatlaridan kelib chiqib, ichki ishlar organlari shaxsiy tarkibining jangovar va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning uzluksiz tizimini yaratish maqsadida ichki ishlar organlari xodimlarini sportga jalb qilish orqali Amaliy kasbiy jismoniy xamda amaliy kasbiy jangovar tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida Jismoniy va jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan shug'ullanishdan ko'zlangan maqsad va vazifalar; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik; sog'lom turmush tarzi; jismoniy tayyorgarlikning ichki ishlar organlari xodimlarining jangovar shayligiga ta'siri; jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi; shaxsiy va umumiy gigiena; jismoniy yuklamalar to'g'risida tushuncha; jismoniy mashqlardan keyin organizmning funksional holatini qayta tiklanish jarayonini tezlashtiruvchi omillar; tibbiy nazorat va o'zini nazorat qilish; jismoniy tarbiya vositalari orqali kasalliklarning oldini olish; havo, suv, quyosh yordamida chiniqish omillari va qoidalari; jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi jaroxatlanish va zo'riqish holatlari; sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya; jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish; jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik hamda chaqqonlik) to'g'risida tushuncha va ularni rivojlantirish uslublari va vositalari tushunchalar berish.

Jangovar tayyorgarlik – xodimlarning xizmat vazifalarini bajarish vaqtida, jangovar

harakatlarda, vaziyat keskin o'zgargan ekstremal sharoitlarda hamda jangovar shaylikning yuqori darajalarida samarali va ishonchli harakat qilishi, shuningdek yuklatilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishi uchun zarur bo'lgan harbiy mahorat, tezkor-taktik fikrlash, shuningdek, yuksak axloqiy-ruhiy va jismoniy holatini shakllantirishga yo'naltirilgan tayyorgarlik hisoblanadi.

Jangovar holatlar va harakatlanishlar

Frontal, yon tomon bilan (o'ng tomonlama, chap tomonlama) turish, jangovar holatda harakatlanishlar (qadam tashlab, sapchib, yugurib). Jangovar holatda qo'l (to'g'ridan, yondan, pastdan) hamda oyoqlar bilan (to'g'ridan, yondan, pastdan) beriladigan zarbalar texnikasi. Aldamchi harakatlar: gavda, qo'l va oyoqlar harakatlarini tez-tez almashtirish.- Xavfsizlik va ehtiyot choralari.

Qo'l va oyoqlar bilan beriladigan zarbalar

Ko'llar bilan zarbalar texnikasi: to'g'ridan, yondan, pastdan, yaqindan zarba berish. Qo'llar bilan zarbalar taktikasi: chap, o'ng va to'g'ri jangovar turishda; hujum qilish, himoyalanih. Oyoqlar bilan zarbalar texnikasi: to'g'ridan, yondan, aylanma zarba berish. Oyoqlar bilan zarbalar taktikasi: chap, o'ng va to'g'ri jangovar holatlarda hujum qilish, himoyalanih. Qo'l va oyoq kombinatsiyasi. Xavfsizlik va ehtiyot choralari.

Qo'l va oyoqlar bilan berilgan zarbalaridan himoyalanih

Qo'llar bilan to'g'ridan, yondan beriladigan zarbalardan bilak bilan himoyalanih (blok qo'yish): yuqoriga, pastga, yonga, ichkariga, bilaklarni "X" shaklida ushlab pastdan, oyoq kaftini qo'yib va bo'ksa bilan himoyalanih. Zarbalarga chap berish, egilish, qo'l kafti bilan himoyalanih. Himoya va qarshi hujumga o'tish kombinatsiyasi: himoya, qo'l (oyoq) bilan zarba berish, qo'lga olish (og'riq berish usuli).

Quolsiz bajariladigan usullar:

musht bilan to'g'ri yo'nalishda zarba berish – zarba raqibning boshi va gavdasiga qarata yaqin va o'rta masofadan beriladi. Musht bilan to'g'ri yo'nalishda zarba berish uchun chap tomonlama jangga tayyor holatda turib, tana va qo'l mushaklariga ortiqcha zo'r bermay, o'ng qo'l mushti qisqa yo'l orqali nishon tomon keskin va ayni vaqtda o'ngdan chapga burab (eshib) borgan tarzda yo'llanadi. Ushbu fursatda chap qo'l mushti, tirsak bilan birgalikda, qo'l kafti yuqoriga qaratilgan holatda orqaga keskin tortiladi.

Musht nishon bilan to'qnash kelish fursatida esa tananing jamiki mushaklariga qisqa muddatga zo'r beriladi. Raqibga shu tarzda zarba berilgach, dastlabki jangga tayyor holat qabul qilinadi; musht bilan yon tomondan zarba berish. Bunday zarba musht tugilgan barmoqlar asosi bilan raqibning chakkasi, jag' sohasi, qulog'i, quyosh chigali (ya'ni qorinda tutashgan vegetativ asablar tizimi) va gavdasiga qarata beriladi.

Jangga shay holatda turgancha, yon tomondan zarba berish uchun qo'l, barmoqlari ichkarigaqaratilgan musht bilan birga gorizontal yo'nalishda yoy hosil qilingan tarzda nishonga yo'llanadi. Zarba berilayotgan fursatda bilak tirsak vositasida oldinga ko'tarilgan bo'lishi lozim. Zarba oldinga qadam bosilgan yoki bosilmagan tarzda, gavda buralgancha, qulochkashlab berilishi mumkin; musht bilan pastdan zarba berish. Bunday

zarba yaqin masofadan raqibning quyosh chigali, iyagi, oldinga engashgan fursatda esa yuziga yoki jigarga qarata beriladi. Dastlabki holatda musht kafti pastga qaratiladi. Zarba berilayotganida 22 kafti yuqoriga qaratib boriladi. Zarbaga gavda burilishining inersion kuchi mujassam etiladi; qo'l bilan berilayotgan zarbani qaytarish. Ushbu uslub raqib zarbasini bilak yordamida ichkari yoki tashqariga yo'llash, zarbaga kaftni, bilaklardan biri yoki ikkalasini tutish, zarba ostiga engashish, ortga chetga chekinib, chap berish orqali bajariladi. Zarba qaytarilgandan so'ng, zudlik bilan qo'l yoki oyoq vositasida raqibning ochiq joyiga javoban zarba beriladi; oyoq bilan to'g'ridan zarba berish. Bunday zarba oyoq uchi, kafti yoki poyabzal poshnasi bilan raqib choti, qorin sohasi, quyosh chigali yoxud qovurg'asiga qarata beriladi. Jangga shay holatda turib, oyoq bilan to'g'ridan zarba berish uchun zarba beradigan oyoq erdan itariladi, gavda oldinga tashlanadi, tana vazni erga tayanib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Ayni vaqtda, tizzasi bukilib yuqoriga, bel sathi balandligiga ko'tarilgan oyoq keskin to'g'rilanib, oldinga intilgan hamla harakati davom ettirilgan tarzda raqibning ochiq joyiga zarba beriladi. Zarba berilgandan so'ng, oyoq xuddi o'sha traektoriya bo'ylab o'z joyiga qaytariladi yoki oldinga, jangga shaylik holati o'zgartirilgan tarzda qo'yiladi; oyoq bilan pastdan zarba berish. Bunday zarba oyoq uchi va tizzasi bilan raqib tizzasi, choti, qorin sohasi, quyosh chigali yoki oldinga engashgan paytda yuziga qarata beriladi. Ushbu zarba xuddi oyoq bilan to'g'ridan zarba berish amali kabi beriladi, lekin oyoq harakati ancha qisqa amplituda bo'ylab kechadi, zero zarba yaqin masofadan beriladi; oyoq bilan berilayotgan zarbani qaytarish. Ushbu amal qovushtirilgan bilaklar vositasida raqib oyog'ini to'xtatish orqali bajariladi. Agar raqib o'ng oyog'i bilan zarba berishga uringan bo'lsa, o'ng qo'l bilagi chap qo'l bilagi ustiga chiqarilib qovushtiriladi va raqib oyog'ining kafti mahkam tutib olinib, chap qo'lning bukilgan tirsagi bilan siqib olingancha, yuqoriga siltab ko'tariladi. Ayni vaqtda, raqibning erdagi to'voni bosib olinib, tutib olingan oyog'i qayriladi. Shu tariqa erga qulagan raqib chotiga qarata qattiq tepiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.A. Atashayxov. Jangovar-jismoniy tayyorgarlik. Darslik-Toshkent 2016-349 b.
2. A.A. Atashayxov, O.K.Hudayberganov Jismoniy tayyorgarlik. O'quv qo'llanma. Toshkent 2013.
3. A.S. Qurbonov, A.YU. Дыров. Legkaya atletika. Uchebnoe posobie Tashkent 2017-50 s.
4. Z.R. Nurimov Rukopashnyy boy: Uchebnoe posobie. – T.: Akademiya MVD Respubliki Uzbekistan, 2014. – 142 s.
5. F.M. Po'latov. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent 2013.
6. M.A. Turaev, F.F. Jumaev. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun jangovar sambo usullari. Ko'rgazmali o'quv qo'llanma - Toshkent 2017.-31b.

7. M.M. Maxmudova. Talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'zbek jang san'atini qo'llash metodikasi O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent 2021.