O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JAMOAT XAVFSIZLIGI UNIVERSITETI

ATASHAYXOV A.A.

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

I qism

Darslik

TOSHKENT

KBK - 75
A - 92

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti Kengashining 2024-yil 15-fevral kunidagi 6-sonli yig‘ilishi qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 29-may kunidagi “O‘quv-uslubiy hujjatlarni tasdiqlash, kelishuvga kiritish hamda o‘quv adabiyotlarini nashrga tavsiya berish to‘g‘risida” gi 194-son buyrug‘iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Atashayxov A.A. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Darslik. –Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti. – 2025.- 523 bet

Mazkur darslikning 1-jildi Maxsus jismoniy tayyorgarlik fanining nazariy asoslarini, milliy gvardiya harbiy xizmatchilarining maxsus jismoniy tayyorgarliklari tizimini, uning jangovar shaylikka ta’siri, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida ta’lim va tarbiya, metodik tayyorgarlik, shu bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida pedagogik tahlilni amalga oshirish, zamonaviy ta’lim texnologiyalarni qo‘llash masalalari yoritib berilgan. Shuningdek darslikda milliy gvardiya harbiy xizmatchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlari: yengil atletika va tezkor harakatlanishlar; gimnastika va harakatlarning o‘zaro muvofiqligi (kordinatsiyasi); sport o‘yinlari; to‘siqlarni yengib o‘tish; harbiy-amaliy suzish; dayving – suvga sho‘ng‘ish; cho‘kayotganni qutqarish va cho‘kkanlarga birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish bilan bog‘liq bo‘lgan masalalarni ham o‘z ichiga oladi.

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universitetining tinglovchi va 1-4-bosqich kursantlari, professor-o‘qituvchilari, MG harbiy xizmatchilariga mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Abidov Sh.U.	O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya universiteti Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, pedogogika fanlari nomzodi, professor;
Nurimov Z.R.	Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasi professori.

© Atashayxov A.A., 2025
© O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, 2025

MUNDARIJA

KIRISH..... 3
BIRINCHI QISM (NAZARIY). MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK FANINING NAZARIY ASOSLARI 6
I BOB. MILLIY GVARDIYA HARBIY XIZMATCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK TIZIMI..... 6
1.1. Milliy gvardiya harbiy xizmatchilari faoliyatida maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari 6
1.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalari 10
1.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning shakllari 14
1.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik fanining boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi..... 16
II BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING MILLIY GVARDIYA BO‘LINMALARI HARBIY XIZMATCHI VA XODIMLARI JANGOVAR SHAYLIGIGA TA’SIRI..... 22
2.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning Milliy gvardiya bo‘linmalari harbiy xizmatchi va xodimlari kasbiy faoliyatlaridagi roli 22
2.2. Milliy gvardiya bo‘linmalari harbiy xizmatchi va xodimlarining ma’naviy-siyosiy hamda psixologik xislatlarini shakllantirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati..... 30
III BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA TA’LIM VA TARBIYA 37
3.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda ta’lim prinsiplari 37
3.2. Jismoniy mashqlar va usullarga o‘rgatish ketma-ketligi..... 42
3.3. Mashg‘ulotning zichligi va jismoniy mashqlarni o‘rgatishda jismoniy yuklama..... 46
3.4. Xatolarni tuzatish va jarohatlanishlarning oldini olish 49
3.5. Jismoniy qobiliyat (sifat)larni rivojlantirish metodikasi 51
3.6. Harakat malakalarini shakllantirish..... 62

3.7. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish 64

IV BOB. METODIK TAYYORGARLIK..... 69

4.1. Bilim, malaka va ko‘nikma – maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotini o‘tkazuvchi o‘qituvchi yoki komandir vzvodlarning metodik mahoratining asosi 69

4.2. Pedagogik bilim, malaka va mahoratni shakllantirish 76

4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha vzvod komandir (rahbar)larining majburiyatlari va o‘qituvchi yordamchisi (sport yetakchisi)ning metodik tayyorgarligi 80

4.4. Vzvod komandiri va sport yetakchilarining metodik tayyorgarlik shakllari 86

4.5. Amaliy mashg‘ulotni tashkil qilish, tuzilishi va mazmuni..... 92

4.6. Milliy gvardiya harbiy xizmatchilarining jamoat xavfsizligini ta’minlashda jismoniy kuch ishlatish xususiyatlari 99

4.7. Jamoat xavfsizligi universiteti kursant qiz (ayol)lari bilan jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini o‘tkazish xususiyatlari 112

4.8. Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha xorij mamlakatlari politsiyasi uchun professional kadrlarni tayyorlash tajribasi va tashkillashtirish tizimi 120

V BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARIDA PEDAGOGIK TAHLILNI AMALGA OSHIRISH..... 133

5.1. Pedagogik tahlilning shakllari, maqsadi va amalga oshiriladigan ishlar 133

5.2. Mashg‘ulotni ta’minlash va tashkillashtirilishi hamda turli nazoratlarni amalga oshirish 135

5.3. Mashg‘ulotning umumiy va motor zichligini hamda berilayotgan jismoniy yuklamani aniqlash 138

VI BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARIDA ZAMONAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYASI: “CASE-STUDY” VA GRAFIK ORGANAYZERLAR 147

6.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida case-study metodi: nazariya va amaliyot 147

IKKINCHI QISM (AMALIY) MILLIY GVARDIYA HARBIY XIZMATCHILARI VA XODIMLARI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINING AMALIY MASHG‘ULOTLARI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK (JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH) 170

VII BOB. YENGIL ATLETIKA VA TEZKOR HARAKATLANISHLAR 170

7.1. Yengil atletika haqida tushuncha 171

7.2. Qisqa masofaga yugurish texnikasi 173

7.3. Qisqa masofaga g‘ovlar osha yugurish texnikasi 181

7.4. O‘rta masofaga yugurish texnikasi 194

7.5. Uzoq masofaga yugurish texnikasi 198

7.6. Kross (harbiy kiyimda yugurish) 207

7.7. Estafeta yugurish 222

VIII BOB. GIMNASTIKA VA HARAKATLARNING O‘ZARO MUVOFIQLIGI (KORDINATSIYASI) 234

8.1. Gimnastika haqida tushunchalar 234

8.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 238

8.3. Erkin mashqlar majmuasi 245

8.4. Gimnastika sport anjomlarida bajariladigan mashqlar 250

8.5. Turnikda bajariladigan mashqlar 253

8.6. Qo‘shpoyalarda bajariladigan mashqlar 267

8.7. Tayanib sakrashlar 278

8.8. Akrobatik mashqlar texnikasi 284

8.9. Gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish metodikasi 294
8.10. Gimnastika mashg‘ulotlarida jarohatlanishlarni oldini olish chora-tadbirlari 301
IX BOB. SPORT O‘YINLARI 306
9.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida sport oyinlarining o‘rni 306
9.2. Voleybol sport oyini 308
X BOB. TO‘SIQLARNI YENGIB O‘TISH 318
10.1. To‘siqlarni yengib o‘tishning mazmuni 318
10.2. To‘siqlarni yengib o‘tish usullari 322
10-b rasm. Vayron bo‘lgan zina bo‘ylab tushish 328
13-rasm. 2 m li xandakdan sakrab o‘tish 329
10.3. To‘siqlarni yengib o‘tish mashg‘ulotlarini tashkillashtirish va o‘tkazish boyicha uslubiy ko‘rsatmalar 330
10.4. Harbiy-amaliy mashqlar: tirmashib chiqish, sudralish va emaklash mashqlari texnikasi 331
XI BOB. HARBIY-AMALIY SUZISH 340
11.1. Krol usulida ko‘krakda suzish texnikasi 341
11.2. Chalqancha krol usuli texnikasi 355
11.3. Brass usulida suzish texnikasi 360
11.4. Harakatlar bilan nafasning moslashuvi 366
11.5. Amaliy suzish 369
11.6. Mashg‘ulot paytidagi xavfsizlik tadbirlari 387
11.7. Cho‘kayotgan odamni qutqarish va unga birinchi yordam ko‘rsatish 390
XII BOB. DAYVING – SUVGA SHO‘NG‘ISH 409
12.1. To‘liq dayving-tizimi 411
12.2. Issiqlik himoyasi tizimi 421
12.3. Havo uzatish tizimi 425

12.4. Nazorat asboblari tizimi 433
12.5. To‘liq dayving tizimi aslaha-anjomlariga xizmat ko‘rsatish 443
12.6. Aslaha-anjomlarni to‘g‘ri ishlatish 447
12.7. Akvalang bilan suv ostiga tushish 457
12.8. Akvalangni kiyish 461
12.9. Ko‘tarilib boruvchi bosimning organizmga ta’siri 475
12.10. Dayving – atamashunoslik lug‘ati 500
XIII BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK FANIDA KO‘P UCHRAYDIGAN ATAMALAR LUG‘ATI (GLOSSARIY) 508
13.1. Atamashunoslikka qo‘yiladigan talablar 508
13.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik atamalari 509
13.3. Saf mashqlari va usullari atamalari 510
13.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar atamasi 512
13.5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida tana qismlarining holatini ifodalovchi asosiy atamalar 513
13.6. Sport anjomlarida bajariladigan..... 515
13.7. Akrobatika mashqlari atamalari..... 515
13.8. Harakatdagi mashqlar atamalari 516
13.9. Yengil atletika atamalari..... 517

Atashayxov Abduvahid Abdushukurovich

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

I qism

Darslik

Muharrir: Karimov X.
Texnik muharrir: Boboxonov S.R.
Korrektor: Odilova F.K.

Bosishga ruxsat etildi: 13.05.2025. Buyurtma: № 509. Format 60x90/16
Times New Roman garniturasi bilan raqamli bosma usulida bosildi.
Hajmi: 32,7 sh.b.t., 18,91 t.-h.t. Adadi: 50 nusxa.

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti bosmaxonasi