O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JAMOAT XAVFSIZLIGI UNIVERSITETI

ATASHAYXOV A.A.

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

II qism

Darslik

TOSHKENT – 2025

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.- 475 bet

Mazkur darslikning 2-jildi Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida funksional ko‘pkurash mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jamoat xavfsizligi universitetida o‘tkaziladigan ertalabki badan tarbiya mazmuni va mashg‘ulot variantlari, shuningdek, darslikning qo‘l jangi boblarida qo‘l jangining asosiy elementlaridan biri bo‘lgan kurash usullari va, jinoyatchilarga qarshi to‘qnashuvlarda, ularni zararsizlantirish hamda qo‘lga olish harakatlari yanada samarali bo‘lishi uchun an’anaviy qo‘l jangi usullari bilan bir qatorda xorijiy Krav maga, Pekiti-tirsia kali qo‘l jangi usullari, ularni o‘rgatish metodlari bilan bog‘liq bo‘lgan masalalarni o‘z ichiga oladi, hamda harbiy xizmatchi kasbiy faoliyatida uchrab turadigan qurollangan dushman bilan ektremal vaziyatlarda pichoq ishlatish usullarini mukammal o‘rganishlari uchun pichoq jangi bobi ham kiritilgan.

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

Taqrizchilar:

Igamberdiyev O.R	O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya universiteti Futbol nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD);
Usenov E.K	O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi boshlig‘i o‘rinbosari, dosent.

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

MUNDARIJA

KIRISH **3**
I BOB. FUNKSIONAL KO‘PKURASH **7**
1.1. Funksional ko‘pkurashdagi umumiy tushunchalar 7
1.2. Shaxsiy tana og‘irligi bilan mashqlar 10
1.3. Erkin og‘irlik bilan mashqlar 34
1.3.1. Siklik (kardio) mashqlar 47
1.4. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish metodikasi 49
1.4.1. Tayyorlov (razminka, tanani qizdirish, organizm funksional holatini oshirish) qism 51
1.4.2. Mashg‘ulotning asosiy qismi 53
1.4.3. Yakuniy (organizmni qayta tiklash) qismi 54
1.4.4. Mashqlar ko‘lamini moslashtirish 55
1.4.5. Funksional ko‘pkurashda qo‘llaniladigan kompleks turlari 56
1.4.6. O‘qituvchining samaradorligini oshirish uchun tavsiyalar 60
1.5. Asosiy atamalar va ularning izohi 64
II BOB. ERTALABKI BADAN TARBIYA **68**
2.1. Ertalabki badan tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirish va o‘tkazish 68
2.2. Ertalabki badan tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishning tashkiliy, uslubiy ko‘rsatmalari 74
III BOB. QO‘L JANGI (MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK) **76**
3.1. “Qo‘l janggi” tushunchasining mazmuni 76
3.2. Qo‘l jangi usullarini bajarish texnikasi 79
3.3. Qo‘l jangi usullari kombinatsiyalari 94
3.4. Qo‘l jangi usullari kombinatsiyalariga o‘rgatish va tashkillashtirish metodlari 99
3.5. Qo‘l jangida taktik harakatlar 100
3.6.1. Tik turgan holatda qo‘lga olish usullari 101
3.6.2. Tik turgan holatda og‘ritish usullari 105
3.7. Jinoyatchini qurolsizlantirish 108
3.7.1. Sovuq qurollardan himoyalanish usullari 108
3.7.2. O‘qotar qurollardan himoyalanish usullari 116
3.7.3. Jinoyatchi tomonidan harbiy xizmatchi (xodim)ni qurolsizlantirishga urinishidan himoyalanish 124
3.8. Qo‘l jangi usullarini o‘rgatish metodikasi 126
IV BOB. QO‘L JANGIDA KURASH USULLARI **132**

4.1. O‘zini himoya qilib yiqilish usullari 134
4.2. Parter va yotgan holatda kurash usullari 139
4.3. Tik turgan holatda yiqitish usullari texnikasi 146
4.4. Qo‘l jangida kurashning yiqitish usullaridan himoyalanish 156
4.5. Ushlab, quchib va bo‘g‘ib olishlardan qutilish usullari 161
4.6. Qo‘l jangida “maxsus usullar” texnikasi 172
4.6.1. Harakatlarni cheklash usullari 172
4.6.2. Qo‘lga olingan shaxsda tashqi ko‘rik o‘tkazish 177
4.7. Jinoyatchini guruh bo‘lib o‘zaro hamjihatlik bilan qo‘lga olish texnikasi 179
4.7.1. Jinoyatchini guruh bo‘lib o‘zaro hamjihatlik bilan qo‘lga olish texnikasini o‘zlashtirishda tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar 185
V BOB. QO‘L JANGI: KRAV MAGA 188
5.1. Krav Maganing paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi 188
5.2. Muvozanatdan chiqaruvchi asab tolalariga jismoniy bosim berish va zarba usullari (amaliy qism) 191
5.3. Gavdaning yuqori qismi og‘riq nuqtalariga qo‘llaniladigan usullar 197
5.4. Tananing quyi qismi a’zolarida joylashgan og‘riq nuqtalariga beriladigan zarbalar 203
5.5. Tananing quyi qismi a’zolarida joylashgan og‘riq nuqtalariga beriladigan zarbalar texnikasini o‘rgatish metodikasi 207
5.6. Harbiy xizmatchi (xodim) tanasining turli qismlaridan ushlab olganda qutilish usullari 209
5.7. Raqib harbiy xizmatchi (xodim)ni old va orqa tomondan qo‘llari bilan birga quchib olganda qutulish usullari 220
5.8. Krav magada og‘riq ta’sirida qo‘lga olish usullari 222
5.9. Jinoyatchi tayoq bilan xujum qilganda himoyalanish va qo‘lga olish usullari 225
5.10. Krav maga mashg‘ulotlarni tashkillashtirish, rejalashtirish va o‘tkazish metodikasi 231
5.11. Mashg‘ulot vaqtida jarohatlanishni oldini olish choralari 233
5.12. Krav magada teleskopik tayoqni qo‘llanishi 234
5.13 Teleskopik tayoq bilan himoyalanish usullari 239
5.14. Turli holatlarda ushlash, quchoqlab olish va bo‘g‘ishlardan qutulib ketish hamda qo‘lga olib konvoy qilish usullariga o‘rgatish uslubiyoti (metodikasi) va tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar 254
5.15. Asosiy atamalar va ularning izohi 255

VI BOB. QO‘L JANGI: PEKITI-TIRSIA KALI 259
6.1. “Pekiti-tirsia kali system” filippin jangovar san’atining qisqacha tarixi 259
6.2. Pekiti-tirsiya kali qo‘l jangi turining asosiy qoidalari 261
6.3. Pekiti-tirsiya kali mashg‘ulotlarini tashkillashtirish uslubiyoti 263
6.4. Pekiti-tirsiya kalida oyoqlar harakati 265
6.5. Teleskopik tayoqcha 267
6.6. Tayoqlarda bajariladigan mashq va usullar 269
6.7. Pichoqda bajariladigan harakat va usullar 281
6.8. Qurolsiz qurollangan jinoyatchiga qarshi himoya va qarshi hujum kombinatsiyalari 298
6.9. Pekiti-Tirsiya Kali – atamashunoslik lug‘ati 320
VII BOB. PICHOQ JANGI 324
7.1. Pichoq jangi haqida tushunchalar 324
7.1.2. Jangovar pichoq 326
7.1.3. Pichoq jangining tayanch texnikasi 329
7.1.4. Pichoq bilan jangovar tik turish holatlari 332
7.1.5. Pichoq jangida masofa ushlash 336
7.1.6. Pichoq jangida harakatlanishlar 336
7.1.7. Pichoq bilan sanchib oluvchi zarbalar 342
7.1.8. Pichoq bilan kesuvchi zarbalar 349
7.1.9. Pichoq dasta (sopi)si bilan zarbalar 355
7.1.10. Pichoq bilan himoyalanish texnikasi 356
7.1.11. Pichoq zarbalari kombinatsiyasi 362
7.1.12. Jangovar pichoqni olib yurish 367
7.2. Pichoq jangini o‘rgatish metodikasi 368
7.2.1. Harbiy xizmatchilar pichoq jangi tayyorgarligi 368
7.2.2. Harbiy xizmatchi va xodimlar pichoq jangi taktikasi 377
7.2.3. Turli burchak ostida berilgan pichoq zarbalaridan himoya 383
7.2.4. Pichoq zarbalari beriladigan hayotiy muhim nuqta (joy)lar 386
7.2.5. Operativ qo‘l jangi tizimi bo‘yicha o‘rgatiladigan pichoq jangi 387
7.3.1. Raqibni boshqarish texnikasi 396
7.3.2. Qurollangan jinoyatchi bilan olishuvda pichoq jangi texnikasi va usullari 399
7.4. Jangovar va maxsus tayyorgarlik ta’limi 401
7.5. Pichoq jangida psixologik tayyorgarlik 402
7.6. Pichoq jangida o‘rganish jarayoni 405

7.7. Kursantlar bilan pichoq jangi bo‘yicha dars mashg‘ulotini o‘tkazish xususiyatlari 410
7.8. Jangovar pichoqni nishonga otish 412
7.8.1. Pichoqni nishonga otish texnikasiga o‘rgatish metodikasi 416
7.8.2. Mashg‘ulotning tuzilishi 418
7.8.3. Texnik tayyorgarlik (nishonga amaliy otish) 421
7.9. Pichoqni nishonga otish bilan shug‘ullanuvchining ma’naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarligi 431
7.9.1.Ma’naviy-irodaviy tayyorgarlik 431
7.9.2. Psixologik tayyorgarlik 433
7.9.3. Taktik tayyorgarlik 435
VIII BOB. SPORT ISHLARI HAMDA YAKKA TARTIBDA JISMONIY TAYYORGARLIK BILAN SHUG‘ULLANISHDA O‘ZIGA O‘ZI NAZORAT O‘TKAZISH 439
8.1. Sport ishlarini tashkillashtirish 439
8.2. Harbiy xizmatchilar jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari 440
8.3. Organizmning funksional holati haqida tushuncha 442
8.4. “O‘z organizmini nazorat qilish” tushunchasi 444
8.5. “Jismoniy rivojlanganlik” va “organizmning funksional holatini nazorat qilish” tushunchalari 446
IX BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK FANIDA KO‘P UCHRAYDIGAN ATAMALAR LUG‘ATI (GLOSSARIY) 451
9.1. Atamashunoslikka qo‘yiladigan talablar 451
9.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik atamalari 452
9.3. Sambo kurashi atamalari 453
9.4. Yotgan holatda kurashish usullarini bajarish atamalari 455
9.5. Tik turib kurashish usullari atamalari 458
9.6. Qo‘l jangi atamalari 464
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: 469

Atashayxov Abduvahid Abdushukurovich
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi, dotsent

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

II qism

Darslik

Texnik muharrir: Boboxonov S.R.
Korrektor: Odilova F.K.

Bosishga ruxsat etildi: 13.05.2025. Buyurtma: № 510. Format 60x90/16
Times New Roman garniturasi bilan raqamli bosma usulida bosildi.
Hajmi: 29,7 sh.b.t., 12,67 t.-h.t. Adadi: 50 nusxa.

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti bosmaxonasi