



\_\_\_\_\_ hokimligi  
*maktabgacha va maktab ta'limi*  
*boshqarmasi*

\_\_\_\_\_ maktabgacha va  
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi*  
*\_\_\_-umumiy o'rta ta'lim maktabi*  
*jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*  
\_\_\_\_\_ning

20\_\_-20\_\_-o'quv yili uchun  
**“BELBOG‘LI KURASH” NOMLI**

**TO‘GARAK**  
**HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b><i>№</i></b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

*O'tkazilgan xona* \_\_\_\_\_





## MMIBDO‘

20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan “Belbog‘li kurash” to‘garagining  
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Umumiy qoidalar	1		
2.	Belbog‘li kurash terminologiyasi	1		
3.	Belbog‘li kurashchining tayyorgarligi	1		
4.	Belbog‘li kurashchining texnik harakatlari	1		
5.	Tik turishdagi asosiy harakatlari	1		
6.	Usullar elementlari	1		
7.	Belbog‘li kurashchining taktik harakatlari	1		
8.	Muvozanatdan chiqarish	1		
9.	Belbog‘li kurashni o‘rgatish tamoyillari	1		
10.	Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili	1		
11.	Harakat malakasi	1		
12.	Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili	1		
13.	Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari	1		
14.	Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi	1		
15.	Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
16.	Zarbdor uslub	1		
17.	Birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubi	1		
18.	Variantlilik uslubi	1		
19.	Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
20.	O‘yin va musobaqa usullari	1		
21.	Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
22.	Belbog‘li kurash uslublari	1		
23.	Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
24.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	1		
25.	O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	1		
26.	Oyoq chalish bilan uloqtirish	1		
27.	Belbog‘li kurash taktikasi	1		
28.	Hujum harakatlari	1		
29.	Belbog‘li kurashchilarning bellashuvi	1		
30.	Gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish	1		
31.	Musobaqalarda qatnashish taktikasi	1		
32.	Kurashchilarning umumiy ruhiy tayyorgarligi	1		
33.	Jasurlik va qat’iyatlilik	1		
34.	Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarlik	1		

Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mashg‘ulotning mavzusi:** Umumiy qoidalar.

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar, belbog‘lar, arg‘amchilar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Belbog‘li kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga belbog‘li kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchlarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish,

**Tayyorlov qismi:**

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Kurashchilarning maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Belbog‘li kurashda sportchining texnik harakatlari ko‘p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu soha-da mutaxassislar o‘rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun ku-rash texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqildi.

**Klassifikatsiya** – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Klassifi-katsiya obyektlarning umumiy belgilari va ular o‘rtasidagi qonuniy bog‘liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Klassifikatsiya turli-tuman obyektlarda to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatishga yordam beradi hamda ular to‘g‘ri-sidagi bilimlar manbai bo‘lib hisoblanadi.

Har xil belbog‘li kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (klassifikatsiyaga) taqsimlash mutaxassislarga fan to‘g‘risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o‘zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Belbog‘li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistema-tikaning tushunchalarni (o‘tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo‘yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo‘lib hisoblanadi.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchlarni savollariga javob beriladi ularga belbog‘li kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta’surotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchlarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchlarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil

Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

### **Mashg‘ulotning mavzusi: Belbog‘li kurash terminologiyasi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar, belbog‘lar, arg‘amchilar

### **Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Belbog‘li kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga belbog‘li kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish,

### **Tayyorlov qismi:**

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Kurashchilarning maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



### **Asosiy qismi:**

Belbog‘li kurash **terminologiyasi** – bu mutaxassislar o‘zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig‘indisidir.

Mazkur ko‘pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologiya fanning mohiyati to‘grisida ma‘lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini berishi mumkin.

Shunday qilib, klassifikatsiya, sistematika va terminologiya to‘grisida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o‘tilishiga e‘tibor berib, undagi klassifikatsiya bo‘yicha ish ketma-ketligini ko‘rish mumkin. Ya‘ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma‘lum bir sistema hosil bo‘ladi, so‘ngra esa uning asosida hamma belbog‘li kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (terminlari) beriladi.

Belbog‘li kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega va ular quyidagilardan iborat:

1. Belbog‘li kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o‘z raqibi ustidan g‘alabaga eri-shadi. Shunday qilib, belbog‘li kurashning har bir alohida daqiqalarida hujumchi va hujumni qabul qiluvchi, ya‘ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirila-yotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).
2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.
3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o‘zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda belbog‘li kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o‘zgarib turishi mumkin.
4. Gilamga nisbatan holatni o‘zgartirish shu bilan yengil-lashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og‘irlik kuchidan foydalaniladi.
5. Raqib tanasining ma‘lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch ishlatishtirish (ya‘ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og‘irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanik asosini tashkil qiladi.
6. Usulni musobaqa sharoitida to‘g‘ri amalga oshirish g‘olib bo‘lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik ha-rakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.
7. Har bir usul o‘zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.
8. Har bir usul o‘zining marom-sur‘at tavsiflariga ega. U bella-shuvning har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o‘zgartirilishi mumkin.
9. Har bir usulni bajarish joyi belbog‘li kurash gilami o‘lchamlari bilan chegaralangan.

### **Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga belbog‘li kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.



Sana: “ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mashg‘ulotning mavzusi: Belbog‘li kurashchining tayyorgarligi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar, belbog‘lar, arg‘amchilar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Belbog‘li kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga belbog‘li kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish,

**Tayyorlov qismi:**

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Kurashchilarning maxsus jismoniy mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

**Belbog‘li kurashchining jismoniy tayyorgarligi** – jismoniy qobi-liyatlarini rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta‘minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Belbog‘li kurashchining ruhiy tayyorgarligi** – ma‘naviy-ma‘rifiy, iroda va belbog‘li kurashning o‘ziga xos xususiyatlariga mos bo‘lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta‘minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Belbog‘li kurashchining nazariy tayyorgarligi** – sportchini mash-g‘ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

**Belbog‘li kurashchining intellektual tayyorgarligi** – samarali musobaqa faoliyatini ta‘minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulot ta‘sirlarining ongli ravishda integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Mashg‘ulot yuklamasi** – mashg‘ulotlar jarayonida belbog‘li kurashchiga mashg‘ulot orqali ta‘sir ko‘rsatishning son ko‘rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg‘ulotning tarkibiy qismidir.

**Musobaqa yuklamasi** – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga belbog‘li kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

*vab-saytimiz: Zokirjon.com*

*Hujjat Word variantda beriladi.*

*Zokirjon Admin bilan*

*90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.*

*Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi*

*40 listdan iborat 34 soatli "Belbog'li kurash" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



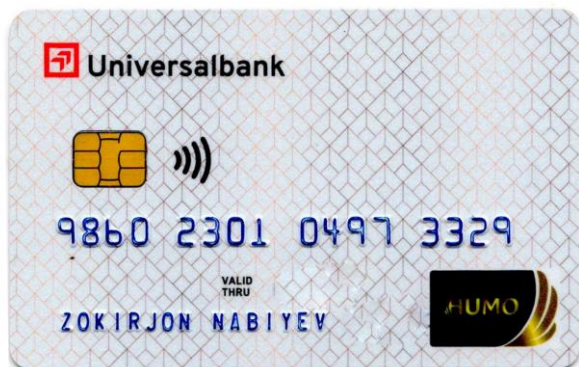
**Narxi: 20 ming so'm**

**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**

**To'lov uchun: UZCARD \*880\*9860230104973329\*summa#**

**Plastik egasi Nabiyev Zokirjon**



**DIQQAT!!!**

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**