



_____ *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

<i>№</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<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.	Belbog‘li kurashning paydo bo‘lishi			
2.	Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi			
3.	Mustaqillikdan so‘ng belbog‘li kurashning istiqboli			
4.	Umumiy qoidalar. Klassifikatsiya			
5.	Belbog‘li kurash terminologiyasi			
6.	Belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari			
7.	Belbog‘li kurashchining tayyorgarligi			
8.	Kurashchining asosiy holatlari			
9.	Belbog‘li kurashchining texnik harakatlari			
10.	Texnik harakatlar			
11.	Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari			
12.	Usullar elementlari			
13.	Belbog‘li kurashchining taktik harakatlari			
14.	Muvozanatdan chiqarish			
15.	Belbog‘li kurashni o‘rgatish tamoyillari			
16.	Ko‘rgazmalilik tamoyili			
17.	Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili			
18.	Malakaning mustahkamligi xilma-xillik tamoyili			
19.	Harakat malakasi			
20.	Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili			
21.	Sport mahoratida takomillashtirish tamoyili			
22.	Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari			
23.	Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi			
24.	Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik			
25.	Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi			
26.	Kuch va uni rivojlantirish uslubi			
27.	Zarbdor uslub			
28.	Birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubi			
29.	Variatlilik uslubi			
30.	Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubi			
31.	O‘yin va musobaqa usullari			
32.	Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi			
33.	Belbog‘li kurash uslublari			
34.	Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubi			
35.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari			
36.	O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi			
37.	Oyoq chalish bilan uloqtirish			
38.	Belbog‘li kurash taktikasi			
39.	Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari			
40.	Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi			
41.	Bellashuvni tuzish taktikasi			
42.	Belbog‘li kurashchilarning bellashuvi			

43.	Gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish			
44.	Musobaqalarda qatnashish taktikasi			
45.	Kurashchilarning umumiy ruhiy tayyorgarligi			
46.	Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash			
47.	Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash			
48.	Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi			
49.	Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarlik			
50.	Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida ruhiy-pedagogik vositalardan foydalanish			
51.	Belbog'li kurash mashg'ulot jarayonini rejalashtirish			
52.	Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish			
53.	Nazorat-tayyorgarlik			
54.	Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish			
55.	Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish			
56.	Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli			
57.	Rejalashtirishning noan'anaviy shakli			
58.	Belbog'li kurashchilarni zahira tayyorgarligini boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari			
59.	Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalari			
60.	Belbog'li kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari			
61.	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi			
62.	Chiqarilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi			
63.	Sport takomillashuvi bosqichi			
64.	Oliy sport mahorati bosqichi			
65.	Belbog'li kurash musobaqa turlari			
66.	Hakamlar hay'ati			
67.	Belbog'li kurashchilar sport formasi			
68.	Belbog'li kurashning umumiy qoidalari			

Sana: “__” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: Belbog‘li kurashning paydo bo‘lishi

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:

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo‘lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko‘p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo‘lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo‘lni bosib o‘tgan.

O‘troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo‘lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo‘yilgan. Qadimgi insonning munta-zam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo‘la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko‘rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo‘lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog‘li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og‘riq beruvchi usul yotadi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o‘rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o‘qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo‘yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e‘tibor berganlar. Shu bilan birga shug‘ul-lanuvchilar qo‘l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar. Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o‘rnini Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o‘yinlar va safdagi tayyorgarlikka katta e‘tibor qaratildi. Gladiatorialar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o‘yinlar katta o‘rinni egallay boshladi.

Yevropada feodalizmning gurrkirashi davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo‘ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan qurolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi. Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uyg‘onish davriga xosdir. Ushbu davrning ideali –har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o‘zining “Gimnastika san’ati to‘g‘risida” deb nomlangan olti jildlik ki-obida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta’rifini bayon etgan. Shu davrning o‘zida Fabian fon Auyersvaldning “Kurash san’ati” (1539 y.) kitobi paydo bo‘ldi.

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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Sana: “__” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

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:

O‘zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo‘lib, bu ko‘p sonli tarixiy yodgorliklarda o‘z aksini topgan.

Bahslarni tinchlik yo‘li bilan hal qilish, shuningdek dushmani

asirga olish usullarini o‘z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O‘zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan ulotqirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o‘z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o‘zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog‘idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e‘tibor berilgan.

O‘zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o‘tkazilgan va musobaqa g‘olibi xalq o‘rtasida katta hurmatga sazovor bo‘lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g‘alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayramlar bezagi bo‘lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba‘zi usullarning ta‘rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko‘rinib turibdiki, o‘zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo‘lgan.

Hozirgi O‘zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog‘ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi “farg‘onacha”, ikkinchisi – “buxorocho” usul deb nomlandi.

Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublika-mizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o‘tkaziladi.

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‘surolarini 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.



Sana: “__” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: Mustaqillikdan so‘ng belbog‘li kurashning istiqboli

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:

O‘zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e‘zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy e‘tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o‘quvchi yoshlarning madaniy va ma‘rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonuni qayta ko‘rib chiqilib, 2000-yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o‘quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o‘rinbosarlar tayyorlashga va o‘z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo‘lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o‘yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko‘rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi. 1998-yil 6-sentyabrda bo‘lib o‘tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta‘sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tashkil qilinganligi e‘tirof etilib, Kurash bo‘yicha milliy va qit‘a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo‘lga qo‘yish, qit‘a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o‘tkazish, o‘zbek kurashini Olimpiya o‘yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta‘kidlangan. Ushbu Kongressda Respublikamiz Birinchi Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi. Bundan tashqari, 1999-yil 1-fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida» Mamlakatimiz Prezidenti Farmoni e‘lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g‘oyalari o‘zida mujassam etgan o‘zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo‘llab-quvvatlashga katta e‘tibor berildi. 1998-yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko‘rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o‘tkazilib kelinmoqda. So‘ngi yillarda o‘z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o‘tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O‘zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da‘vat etmoqda.

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‘surolarini o‘rtoqlashdilar.

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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Sana: “__” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: Umumiy qoidalar. Klassifikatsiya

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

*v**eb**-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

75 listdan iborat 68 soatli “Belbog‘li kurash” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



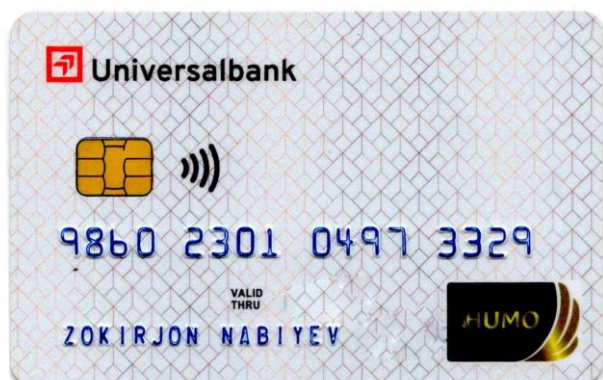
Narxi: 30 ming so‘m

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 veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.