



_____ 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 yiliga bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar 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 yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan

“Belbog‘li kurash” to‘garagining

ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanishi	1		
2.	Umumiy qoidalar	1		
3.	Belbog‘li kurashning asosiy tushunchalari	1		
4.	Kurashchining asosiy holatlari	1		
5.	Texnik harakatlari	1		
6.	Usullar elementlari	1		
7.	Muvozanatdan chiqarish	1		
8.	Ko‘rgazmalilik tamoyili	1		
9.	Malakaning mustahkamligi xilma-xilligi	1		
10.	Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish	1		
11.	Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari	1		
12.	Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik	1		
13.	Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
14.	Birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubi	1		
15.	Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
16.	Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
17.	Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
18.	O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	1		
19.	Belbog‘li kurash taktikasi	1		
20.	Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	1		
21.	Belbog‘li kurashchilarning bellashuvi	1		
22.	Musobaqalarda qatnashish taktikasi	1		
23.	Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash	1		
24.	Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi	1		
25.	Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida ruhiy-pedagogik vositalardan foydalanish	1		
26.	Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	1		
27.	Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	1		
28.	Mashg‘ulotning katta bosqichini tuzish modeli	1		
29.	Belbog‘li kurashchilarni zahira tayyorgarligini boshqarishning uch pog‘onali tizimini qo‘llash xususiyatlari	1		
30.	Belbog‘li kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari	1		
31.	Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	1		
32.	Oliy sport mahorati bosqichi	1		
33.	Hakamlar hay’ati	1		
34.	Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari	1		

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Belbog‘li kurashning kelib chiqishi va rivojlanishi

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, epcillik 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 uloqtirishlar, 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 – “buxorocha” 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‘urotlarini 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: 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 kurashning asosiy tushunchalari

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:

Tushunchalar va terminologiyada har qanday fanni o‘rganish va o‘qitish predmeti ochib beriladi, fanda to‘planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to‘liq ta‘rifga ega bo‘lsa, ya‘ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to‘liq hisoblanadi. Belbog‘li kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va terminlarni ta‘riflashda shu narsaga e‘tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta‘rifi yo‘q.

Belbog‘li kurashchilar tayyorgarligining sistemasi – yaxlit bir-likni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo‘naltirilgan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan elementlar yig‘indisidir, ya‘ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko‘rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Belbog‘li kurashchining mashg‘uloti – bu tayyorgarlik sistema-tikasiining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sistemalashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg‘ulot faoliyati – mashg‘ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo‘yicha murabbiylar jamoasi hamda belbog‘li kurashchilar-ning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – belbog‘li kurashchi tayyorgarligi sistema-tikasiining tarkibiy qismidir. Ular mashg‘ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo‘lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – belbog‘li kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta‘minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo‘llash malakasini egallashga qaratilgan peda-gogik jarayondir.

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‘urotlarini o‘rtoqlashadilar.

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

*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

40 listdan iborat bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilarga 34 soatli “Belbog‘li kurash” to‘garagini 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 veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.