



_____ 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
“ERKIN KURASH” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

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

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 “Erkin kurash” to‘garagining
ISH REJASI

| № | Yillik ish reja mavzulari | Soat | Sana | Izoh |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|
| 1. | Erkin kurashning paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi | 1 | | |
| 2. | O‘zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari | 1 | | |
| 3. | Erkin kurashda mahorat | 1 | | |
| 4. | Erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi | 1 | | |
| 5. | Erkin kurashda umumrivojlantiruvchi mashqlar | 1 | | |
| 6. | Maxsus tayyorgarlik mashqlari | 1 | | |
| 7. | Maxsus qoidalar | 1 | | |
| 8. | Musobaqa mashqlari | 1 | | |
| 9. | Kuchning rivojlanishi | 1 | | |
| 10. | Gantel bilan mashqlar va shtanga disklari bilan | 1 | | |
| 11. | Og‘irliklar bilan mashqlar | 1 | | |
| 12. | To‘ldirilgan to‘p bilan mashqlar | 1 | | |
| 13. | Tamponlama kauchuk bilan mashqlar | 1 | | |
| 14. | Maxsus tayyorgarlik mashqlari | 1 | | |
| 15. | Maxsus tayyorgarlik (tarbiyaviy) mashqlari | 1 | | |
| 16. | Bo‘yin muskul kuchining rivojlanishi | 1 | | |
| 17. | Tezlikning rivojlanishi | 1 | | |
| 18. | Kurash davomida tez va aniq harakatlar | 1 | | |
| 19. | Reakstiya va harakat tezligi bo‘yicha mashqlar | 1 | | |
| 20. | Kurashchining chidamliligi | 1 | | |
| 21. | O‘zgaruvchan va Interval usul | 1 | | |
| 22. | Mahoratning rivojlanishi | 1 | | |
| 23. | Muvozanat mashqlari | 1 | | |
| 24. | Moslashuvchanlikni rivojlantirish | 1 | | |
| 25. | Turish holatidagi mashqlar | 1 | | |
| 26. | Yotgan va o‘tirgan holatdagi mashqlar | 1 | | |
| 27. | Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi | 1 | | |
| 28. | Kurashchining asosiy qoidalari | 1 | | |
| 29. | Masofalar | 1 | | |
| 30. | Ushlashlar | 1 | | |
| 31. | Oyoqlar bilan kurashning yordamchi elementlari | 1 | | |
| 32. | Asosiy kurash texnikasi | 1 | | |
| 33. | Hujum harakatlari | 1 | | |
| 34. | Texnik- taktik harakatlar (kombinastiyalar) | 1 | | |

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Erkin kurashning paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi

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

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

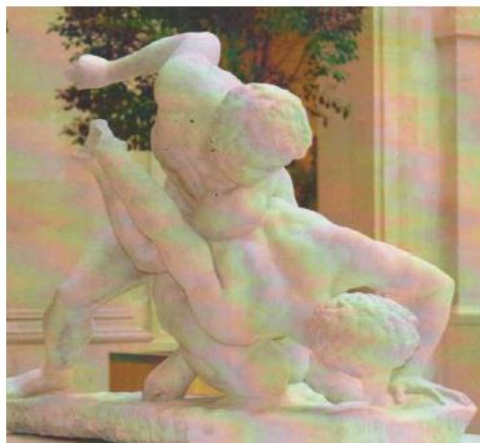
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Erkin kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Erkin 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:

- 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.
- Erkinlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Shubhasiz, kurash – bu XX asrda sayyoramiz sport hayotidagi o‘ziga xos va ajoyib xodisalaridan biri. Bu haqida kurash turlarining xilma-xilligi va butun dunyoda mislsiz mashhurligi dalolat beradi. Kurash alohida fenomen sifatida bir qator fanlarning e‘tiborini o‘ziga qaratgan, bular qatorida tibbiyot, pedagogika, psixologiya, biologiya, anatomiya, falsafa, sostiologiya va tarix.

Arxeologik qazilmalar, adabiy manbalar dalolat berishicha, stivilizastiya rivojlanish davrida kurash etakchi o‘rinni egalladi. Uning geografik tarqalishi ko‘zga ko‘rinarli bo‘lib, Ximalay tog‘larining g‘arb tomonidan sharqiy O‘rta er dengizi xududlarigacha, Qadimiy Grestiyadan Afrika qit‘asigacha cho‘zilgan.

Tarixiy manbalarda kurash haqida birinchi aniq ma‘lumot m.a. 3 asrga tegishli. Qadimiy Misrda Beni Xasan dahmasida (ma. 2600 y.) kurashning zamonaviy sport texnikasiga o‘xshash kurash usullarini tasvirlovchi 400 tadan ortiq rasmlar topilgan.

Kurashning haqiqiy rivojlanishi Qadimiy Grestiya davriga tegishli Palestra deb nomlangan maxsus maktablarda o‘g‘il bolalar va o‘smirlar tajribali murabbiylar rahbarligida kurashning turli usullarini o‘rganganlar. Ilk davrda grek kurashi kuch xarakteriga ega bo‘lgan, bellashuvlar uzoq vaqt davom etgan. Ilk bor kurash bo‘yicha musobaqalar qoidalari Afina shahrining asoschisi Tezey tomonidan sharhlangan. Qoidalarga muvofiq kurash faqat tik oyoqda o‘tkazilgan; g‘olib kurashchi o‘z raqibini erga 3 marta qulatishi kerak edi; vazn bo‘yicha tabaqalanish bo‘lmagan.

Grek madaniyatining inqiroz davrida va rim hokimligi davrida kurash Italiya va Franstiyada saqlanib kolgan, u erda kurashni keltilar o‘zlashtirib, Evropaga keng tarqatgan. 18 asr oxiri-19 asrning boshida Evropada zamonaviy klassik kurash shakllana boshladi. Uning asosiy tamoyillari Franstiyada shakllangan, u erda kurash texnikasini o‘rganish bo‘yicha birinchi qo‘llanmalr nashr etilgan va musobaqalarning ma‘lum qoidalari qabul qilingan. 19 asrning o‘rtasida klassik kurash Amerikaga olib kelingan va u erda yangi yo‘nalishda rivojlana boshlagan: yangi usullar ishlab chiqilgan, ularda oyoqlarni qo‘llar bilan ushlab, oyoqdan chalishni qo‘llash, siltab tortish va oyoq bilan boshqa harakatlar ruxsat etilgan. Sport kurashining ushbu turi “erkin amerika kurashi” deb nomlangan. Kurashning ushbu turi ko‘pgina tarafdorlarga ega bo‘lib, 1904 yilda Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan.

Yakuniy qismi:

Yangi Mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Erkin 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: O‘zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari

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

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Erkin kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Erkin 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:

- 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.
- Erkinlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin yurtimizda sport kurash turlariga yuqori darajada e‘tibor qaratildi. 1998-yil 5-fevraldagi “Kurash Xalqaro Asosiyatini qo‘llab quvvatlash”, 2012-yil 24-sentabrdagi “Sport kurashlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish” to‘g‘risidagi birinchi Prezident farmoyishlari shuningdek Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son qarorlari bunga yaqqol dalil bo‘ladi. Albatta bugungi kunda polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g‘olib va sovrindor bo‘lib, mustaqil O‘zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta’sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o‘tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalari o‘tkazilib kelinmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin va Yunon-rim kurashi bo‘yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o‘tkazildi, shuningdek sport kurash turlari bo‘lgan dzyudo kurashi bo‘yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo‘yicha Jahon chempionatlari, kurash va belbog‘li kurash bo‘yicha doimiy ravishda musobaqalar o‘tkazib kelinmoqda.

Qadimdan O‘zbekistonda kurash va belbog‘li kurash turlariga qiziqish yuqori bo‘lgan. To‘ylar, sayillar va har xil bayramlar mazkur kurash turlarisiz o‘tmagan. Mustaqillik yillarida an‘analar qayta tiklanib, hozirgi kunga kelib har bir viloyatda ikkala kurash turi ham yaxshi rivojlangan. Ikki milliy kurash turlaridan tashqari Yunon-rim kurashi, erkin kurash, dzyudo kurashi va sambo kurashi yurtimizda keng tarqalgan va rivojlangan.

2003-yildan erkin kurash bo‘yicha ayollar o‘rtasida O‘zbekiston chempionati o‘tkazildi. Erkin kurash bo‘yicha Olimpiyada va Osiyo o‘yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g‘olib chiqqan o‘zbekistonlik sportchilardan Leonid Sherilov, Arsen Fadzaev, Maharbek Xadartsev, Ruslan Xinchagov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazovlardir. Erkin kurash bo‘yicha Artur Taymazov o‘ziga xos rekord o‘rnatdi, 2000 yilda

Sidney Olimpiadasida kumush va keyingi (Afina – 2004-y, Pekin – 2008-y, London – 2012-y.) uchta Olimpiada O‘yinlarida qatorasiga g‘olib bo‘lgan.

Yakuniy qismi:

Yangi Mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Erkin 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.

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Erkin kurashda mahorat

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

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

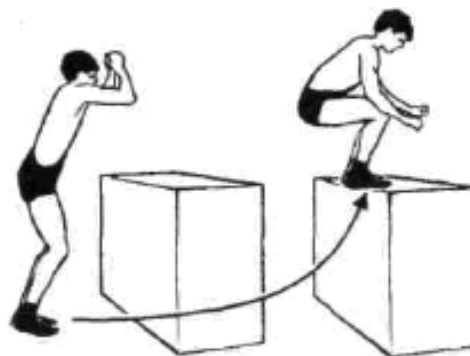
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Erkin kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Erkin 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:

- 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.
- Erkinlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Murabbiy oldida doimiy turgan qiyinchilik kurash to‘garagiga yozdirishga qaror qilgan o‘g‘il bolalar va o‘smirlarni kuzatayotgan vaqtida kelajakda u yoki bu natijaga erishish uchun ularning potensial imkoniyatlarini baholashdan iborat. Murabbiy oldindan biladi, kurash bilan shug‘ullanishni xoxlovchilar orasida 2-3 mashg‘ulotdan keyin gilamni tark etadiganlar mavjud, qolganlari esa keyinroq tark etishar, faqatgina o‘nlab da‘vogarlar orasidan bittasi haqiqiy kurashchi bo‘lib etishadi. Ammo bunga qaramasdan u eng bo‘ladiganlarini ajratib olishi kerak. Biroq qanday belgilari bo‘yicha?

Odatda zamonaviy murabbiy – oliy ma‘lumotli mutaxassis, musobaqa kurashi va pedagogik ish tajribasiga ega, shubhasiz, yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining etarli aspektlari bo‘yicha ilmiy ixtirolari bilan qiziquvchi, xususan, birlamchi sport to‘garagiga tanlash muammolari bo‘yicha. Tabiiyki, u sport nazariyachilari va metodistlari orasida keng tarqalgan fikrni biladi “ tanlash birinchi bosqichining asosiy vazifalari bolalar va o‘smirlarni sport mukammalligiga moyilligini aniqlash, u esa mavjud qobiliyatlarni aniqlash yo‘li bilan, uning asosida esa o‘z navbatida faollik darajasini baholash va qobiliyatlarni rivojlantirish yotadi”.

Sport mahorati cho‘qqilariga muvaffaqiyatli yo‘lni belgilovchi boshqa belgilar hamda ilk belgilarga nisbatan ko‘pgina har xil fikrlar mavjud. Odatda bu hamma belgilar o‘zaro ma‘lum yagona tizimga bog‘liq bo‘lishini ta‘kidlab o‘tadilar.

Kurashchilarni sport trenirovkasi jarayonidagi tarbiya, ta‘lim va rivojlanishning vazifalari trener hamda sportchining hamkorligida hal etiladi. Bunda trener rahbarlik rolini bajaradi, sportchilar esa o‘zlarining ongli, aktiv, mustaqil faoliyatlarini, o‘z-o‘zlarini takomillashtiruvlari bilan bu vazifalarning tezroq hal etilishiga yordam beradilar.

Iqtidorli kurashchini qidirayotganda ikkita qoidaga amal qilish lozim:

- insonda psixik tomoni jismoniy tomonidan kuchliroqdir;

- alohida harakat qobiliyatining yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratiga erishish yo‘lida hech narsani kafolatlamaydi.

Biz maqsad haqida gapirayotganda odatda nimadir ko‘zga ko‘rinmaydigan va abstrakt narsani nazarda tutamiz. Sport pedagogikasida “maqsad” kabi boshqaruv mexanizmini ishlatish mushaklarni “shishirish” kabi jarayonni boshqarishdan ko‘ra murakkabroq.

Yakuniy qismi:

Yangi Mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Erkin kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘urotlashadilar.

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.

*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 34 soatli “Erkin kurash” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



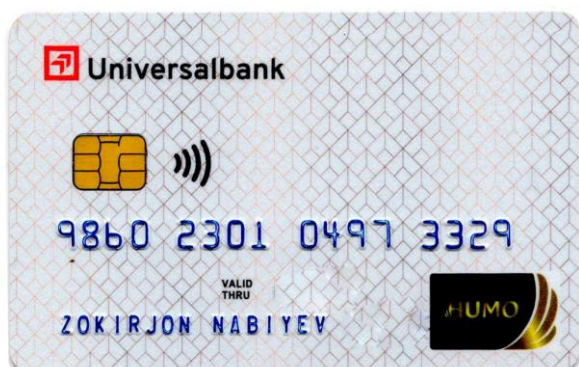
Narxi: 20 ming so‘m

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 veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.