



_____ 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.	Kirish	1		
2.	Erkin kurashning paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi	1		
3.	Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi	1		
4.	Olimpiya o‘yinlarida erkin kurash musobaqalari	1		
5.	Erkin kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionati	1		
6.	Erkin kurash bo‘yicha birinchi Evropa chempionati	1		
7.	O‘zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari	1		
8.	Erkin kurashning asosiy atamalari	1		
9.	Erkin kurashda mahorat	1		
10.	Erkin kurashda shug‘ullanish jarayoni	1		
11.	Erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi	1		
12.	Erkin kurashda jismoniy mashqlar	1		
13.	Erkin kurashda umumrivojlantiruvchi mashqlar	1		
14.	Saf mashqlar	1		
15.	Gimnastik va akrobatik mashqlar	1		
16.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
17.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
18.	Maxsus qoidalar	1		
19.	Kurashchining jismoniy sharoitini yaxshilash	1		
20.	Musobaqa mashqlari	1		
21.	O‘quv bellashuvi	1		
22.	O‘quv-shug‘ullanish bellashuvi	1		
23.	Shug‘ullanish bellashuvi	1		
24.	Kuchning rivojlanishi	1		
25.	Kuch mashqlari	1		
26.	Gimnastik mashqlar (anjomsiz bajariladigan mashqlar)	1		
27.	Gantel bilan mashqlar va shtanga disklari bilan	1		
28.	Og‘irliklar bilan mashqlar	1		
29.	Shtanga bilan mashqlar	1		
30.	To‘ldirilgan to‘p bilan mashqlar	1		
31.	Tamponlama kauchuk bilan mashqlar	1		
32.	Ko‘krak kengaytirish bilan mashqlar	1		
33.	Uskunadagi mashqlar	1		
34.	Sherik bilan mashqlar.	1		
35.	Boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar	1		
36.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
37.	Sherik bilan mashqlar	1		
38.	Musobaqa mashqlari	1		
39.	Tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar	1		
40.	Raqobat mashqlari	1		
41.	Orqa mushak kuchining rivojlanishi	1		
42.	Qorin mushaklari kuchining rivojlanishi	1		
43.	Maxsus tayyorgarlik (tarbiyaviy) mashqlari	1		

44.	Bo'yin muskul kuchining rivojlanishi	1		
45.	Tezlikning rivojlanishi	1		
46.	Kurash davomida tez va aniq harakatlar	1		
47.	Murakkab shart-sharoitlar usuli	1		
48.	"Tasoddif" usuli	1		
49.	Reakstiya va harakat tezligi bo'yicha mashqlar	1		
50.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
51.	Kurashchining chidamliligi	1		
52.	O'zgaruvchan va Interval usul	1		
53.	Mahoratning rivojlanishi	1		
54.	Muvozanat mashqlari	1		
55.	Moslashuvchanlikni rivojlantirish	1		
56.	Cho'zish mashqlari	1		
57.	Turish holatidagi mashqlar	1		
58.	Yotgan va o'tirgan holatdagi mashqlar	1		
59.	Dam olish mashqlari	1		
60.	Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi	1		
61.	Kurashchining asosiy qoidalari	1		
62.	Masofalar	1		
63.	Ushlashlar	1		
64.	Ushlashlar	1		
65.	Oyoqlar bilan kurashning yordamchi elementlari	1		
66.	Asosiy kurash texnikasi	1		
67.	Hujum harakatlari	1		
68.	Texnik- taktik harakatlar (kombinastiyalar)	1		

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Kirish

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 Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017-yil 3-iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2017-yil 2-oktabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek yurtimizda kurash sportini yanada rivojlantirish masalalariga e‘tibor qaratilgan.

O‘zbekiston o‘z mustaqilligini qo‘lga kiritgach, asriy madaniy va ma‘naviy merosimiz, milliy qadriyatlarimiz tiklanishi, har bir fuqaro ongida kelajagi buyuk yurti borligini anglash, Vatanga cheksiz mehru-muhabbat, sadoqat va o‘z mehnatidan manfaatdorlik g‘oyasini singdirish uchun qulay shart-sharoitlar paydo bo‘la boshladi.

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to‘liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan.

Milliy sport turlari deyarli barcha xalqlarda mavjud. Ammo ana shu o‘yinlarning xalq milliy doiralaridan chiqib, jahonga yuz tutishi, dunyo tan olishi hamma sport turiga nisbatan ham sodir bo‘lavermaydi. Demak, o‘zining iqtisodiy islohotlar jarayonidagi yutuqlari, fuqarolarining tinch-osuda, farovon hayot kechirishini ta‘minlayotgan O‘zbekistonimizning jahondagi nufuzi, salohiyati yanada oshyapti desak, mubolag‘a bo‘lmaydi. Chunki hech qaysi jarayon mamlakatni sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi.

Kurashning turlari ko‘p lekin ular ichida erkin kurash o‘zining jozibadorligi va mashqlarining xilma xilligi, serzavqligi, hayajonliligi bilan ajralib turadi.

Ha, erkin kurashning obro‘si baland, tarixi boy. Ma‘lumki, har bir yurt, tuman, qishloq o‘z bahodirlari, polvonlari bilan faxrlangan, ular haqida dostonlar yaratilgan. Alpomish, Go‘ro‘g‘li kabi botirlarning milliy jasorati og‘izdan-og‘izga ko‘chib, bizgacha etib kelgan.

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‘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: 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

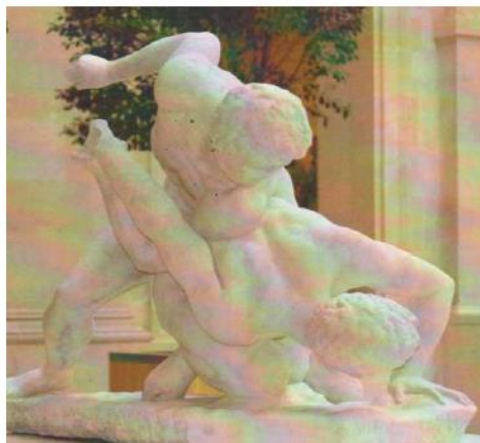
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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.

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi

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, ephillik 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:

Erkin kurash 1904 yilda amerika shahri Sent–Luisda o‘tkazilgan 3-Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilganidan keyin xalqaro sahnaga chiqdi. Bu AQSh kollejlari va universitetlarining yoshlari o‘rtasida keng tarqalgan amerika erkin kurashi edi. O‘sha davrda xalqaro musobaqalar Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi, hamda mestenatlar yordamida o‘tkazilgan, chunki turli mamlakatlar kurashchilarini birlashtiradigan yagona tashkilot yo‘q edi. 1912 yilda Italiya, Shvestiya va Shveystariya tashabbusi bilan Havaskorlar o‘rtasida kurash bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish xalqaro qo‘mitasi tashkil etildi. Bu qo‘mita 1921 yilda Kurash havaskorlari Xalqaro federatsiyasiga (FILA) aylantirildi.

FILA faoliyati davomida uning prezidentlari bo‘lganlar:

№	Yillar	President	Mamlakat
1.	1912—1924	Binary Raberg	Shvetsiya
2.	1924—1930	Alfred Bryull	Vengriya
3.	1930—1952	Viktor Smeds	Finlandiya
4.	1952—1971	Roje Kulon	Fransiya
5.	1971—2002	Milan Ertsegan	Yugoslaviya
6.	2002—2013	Rafael Martinetti	Shveysariya
7.	2013 — h.v.	Nenad Lalovich	Serbiya

Xozirgi vaqtda FILA a‘zolidagi 135 davlat va xududlarning milliy federatsiyalari. FILAning rasmiy tillari: ingliz va fransuz tillari. FILA Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi, Jismoniy tarbiya va sport xalqaro kengashi bilan doimiy hamkorlikda. Federatsiya maqsadlari: kurashning barcha usullarini dunyo mamlakatlarida rivojlanishini rag‘batlantirish, qo‘shilgan assostiatsiyalarda xavaskor kurashni nazorat qilish, Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, qit‘alar va mamlakatlar o‘rtasidagi musobaqalarda qoidalar va nizomga rioya qilish ustidan nazorat, Xalqaro Olimpiya qo‘mitasida xavaskor kurash vakilligini amalga oshirish va uning manfaatlarini himoya qilish. Federatsiya har qanday siyosiy, irqiy va diniy diskriminatsiyaga qarshi chiqadi. Kurash qoidalarini modernizatsiya va mukammallashtirishga FILA katta e‘tibor qaratadi, chunki qoidalar kurash xarakterini, uning intensivligini belgilaydi, taktik va texnik yo‘naltirilganini ta‘kidlaydi.

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‘sirotlarini 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: Olimpiya o‘yinlarida erkin kurash musobaqalari

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:

Erkin kurash zamonaviy Olimpiya o‘yinlarining dasturiga birdan kirib kelmagan. 1896-1900 yy. Olimpiya turnirlarida faqat klassik usul kurashchilari qatnashib kelganlar, 1904-yilda – erkin usul kurashchilari, 1908 yilda ikkala usul kurashchilari, 1912-yilda yana faqat “klassiklar”, 1920-yildan boshlab kurashning ikkala turi ham Olimpiadalar dasturiga doimiy kirib kelgan.

Erkin kurash vakillari qatnashadigan vazn toifalari miqdori ham birdaniga belgilanmagan. Sent –Luisda (1904y.) chempionlar unvoni 7 ta vazn toifasida o‘ynalgan, Londonda (1908y.) – 8ta, Antverpenda (1920y.) – 5 ta, qolgan urushgacha bo‘lib o‘tgan Olimpiadalarda – 7 ta vazn toifalarida, 1948-yildan -1968 yilgacha – 8ta vazn toifalarida, undan keyingilarida -10 ta vazn toifalarida.

1948 yil Olimpiadasida sovet kurashchilari qatnashmaganlar. 1941-1945 yy. Ulug‘ Vatan urushidan keyingi davrda mamlakatning ko‘pchilik mashhur kurashchilari halok bo‘lganlar yoki og‘ir jarohat olganlar. SSRI MOQsi yirik musobaqalarda qatnashmaslikka qaror qabul qilgan.

1952 yili 20-23 iyunda o‘tkazilgan 15 Olimpiya o‘yinlari dasturida erkin kurash musobaqalarida sovet kurashchilari ilk bor qatnashgan edilar. Ushbu musobaqalarda 30ta davlatdan 143 nafar kurashchi qatnashgan edi. Sportchilarning to‘liq jamoasi bilan 7ta davlat qatnashgan: SSRI, AQSh, Turkiya, Finlyandiya, Shvestiya, GFR va Eron. Sovet jamoasi tarkibida o‘sha davrning eng zo‘r sportchilari qatnashgan, ularning asosiy qismi milliy kurash turlari bilan shug‘ullanganlar edi.

Ko‘pchilik chet el mutaxassislari uchun sovet jamoasining muvaffaqiyati kutilmagan voqea bo‘ldi. Chet el sportchilari bilan jadal kurash tutgan sovet sportchilarning ismlari butun dunyoda jarangladi, ular 2ta birinchi, 1ta ikkinchi va 3ta to‘rtinchi o‘rinlarni egallab, jamoalar o‘rtasida 1- o‘rinni egalladilar. Kurash juda shiddatli bo‘lgan edi, 4ta oldinda turgan jamoalardan faqat 1 ochko bali bilan ustunlik qilgan edi.

Qoidalarga ko‘ra 1- o‘rin uchun 6 ochko beriladi, 2- o‘rin uchun -5 ochko, 4- urin- 1 ochko berilgan.

O‘sha davrlardan sovet erkin kurash ustalari olimpiya gilamlarida etakchilik qilib kelganlar. 11- Olimpiya o‘yinlarida 34ta Sovet Ittifoqi kurashchisi olimpiya chempionlari bo‘lgan. Ular o‘rtasida: A. Medved - 3 karra, L. Tediashvili, I. Yarigin, S. Andiev, S. Beloglazov, A. Fapdzhev, M. Xadarstev – 2 karra.

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‘urotalarini 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

75 listdan iborat 68 soatli "Erkin kurash" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



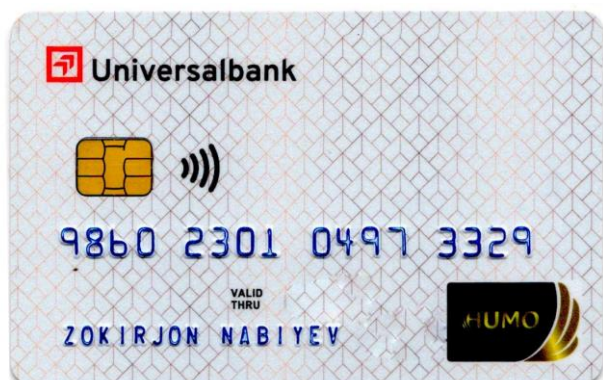
Narxi: 30 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.