



_____ 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 iqtidorli
o'quvchilar 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 yiliga iqtidorli o‘quvchilar 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.	Olimpiya o‘yinlarida erkin kurash musobaqalari	1		
3.	Erkin kurash bo‘yicha birinchi Evropa chempionati	1		
4.	Erkin kurashning asosiy atamalari	1		
5.	Erkin kurashda shug‘ullanish jarayoni	1		
6.	Erkin kurashda jismoniy mashqlar	1		
7.	Saf mashqlar	1		
8.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
9.	Maxsus qoidalar	1		
10.	Musobaqa mashqlari	1		
11.	O‘quv-shug‘ullanish bellashuvi	1		
12.	Kuchning rivojlanishi	1		
13.	Gimnastik mashqlar (anjomsiz bajariladigan mashqlar)	1		
14.	Og‘irliklar bilan mashqlar	1		
15.	To‘ldirilgan to‘p bilan mashqlar	1		
16.	Ko‘krak kengaytirish bilan mashqlar	1		
17.	Sherik bilan mashqlar.	1		
18.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
19.	Musobaqa mashqlari	1		
20.	Raqobat mashqlari	1		
21.	Qorin mushaklari kuchining rivojlanishi	1		
22.	Bo‘yin muskul kuchining rivojlanishi	1		
23.	Kurash davomida tez va aniq harakatlar	1		
24.	"Tasoddiy" usuli	1		
25.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
26.	O‘zgaruvchan va Interval usul	1		
27.	Muvozanat mashqlari	1		
28.	Cho‘zish mashqlari	1		
29.	Yotgan va o‘tirgan holatdagi mashqlar	1		
30.	Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi	1		
31.	Masofalar	1		
32.	Ushlashlar	1		
33.	Asosiy kurash texnikasi	1		
34.	Texnik- taktik harakatlar (kombinastiyalar)	1		

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: 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.

Qoidalariga 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‘urotlarini 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: Erkin kurash bo‘yicha birinchi Evropa chempionati

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 bo‘yicha ba‘zi bir ma‘lumotlarni yig‘uvchilar 1928-1965 yillargacha o‘tkazilgan turnirlarni Evropa chempionatlari ro‘yxatiga kiritmaydilar. Biroq FILA nashr etgan rasmiy adabiyotlarda ular o‘z aksini topgan, ammo ularga ro‘yxat raqami berilmagan. Evropa davlatlarida erkin kurashning etarlicha mashhur emasligi Evropa chempionatining rasmiy ta‘sis etilishining nisbatan kechga qolganligini izohlab beradi. Turnirning taqdiri 60chi yillarning o‘rtasida hal qilindi, bundan keyin Evropa chempionatlari har yili o‘tkaziladigan bo‘ldi.

O‘z vaqtida Evropa chempionatlari o‘tkazilishi tashabbuskori bo‘lib Franstiya kurash federastiyasi chiqqan. Franstida 20chi yillarda Evropaning boshqa davlatlariga nisbatan erkin kurash anchagina mashhur bo‘lgan va franstuz kurashchilari etakchi xisoblangan. Keyinchalik Belgiya, Vengriya, Shveystariya, Shvestiia va Finlyandiya kurashchilari muvafaqiyatli chiqishlar qilgan, bulardan keyin Turkiya va Sovet Ittifoqi kurashchilari ham nomdor bo‘lgan edilar.

Evropaning 10ta chempionatida (1928-1949 yilgacha) sovet sportchilari ishtirok etmaganlar. SSSR terma jamoasi Evropa chempionatida ilk bor 1965 yilda ishtirok etgan. U chempionat (Manchester – Buyuk Britaniya) jahon chempionati doirasida o‘tkazilgan va uning natijalari bo‘yicha qit‘aning eng kuchli kurashchilari aniqlangan. 1949 yildan keyin sovet kurashchilaridan Evropa chempionlarining soni jami 151tani tashkil etgan.

Ulardan: 5 karradan — M. Xadarstev, S. Beloglazov, 4 karradan — Beriashvili, M. Magomedov, A. Fadzaev, L. Xabelov, 3 karradan — A. Medved, Yu. Shoxmurodov, V. Gulyutkin, A. Alaxverdiev, I. Yag‘igin, L. Tediashvili, S. Andiev, V. Yumin, A. Baraev, M. Azizov, N. Gadjixanov, V. Bogiev; 2 karradan —17ta kurashchi.

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.

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 iqtidorli o'quvchilarga 34 soatli "Erkin kurash" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



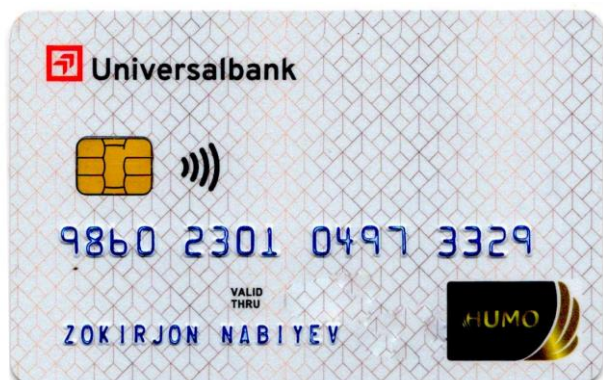
Narxi: 20 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.