



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
_____ning

20__-20__-o'quv yiliga bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun
“MILLIY 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 bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Miliy kurash” to‘garagining
ISH REJASI

| № | Yillik ish reja mavzulari | Soat | Sana | Izoh |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|
| 1. | Milliy kurash mustaqillik yillarida rivojlanishi | 1 | | |
| 2. | Dastlabki shug‘ullanuvchilarda milliy kurash bo‘yicha motiv hosil qilish | 1 | | |
| 3. | Milliy kurashda gimnastika mashqlaridan foydalanish | 1 | | |
| 4. | Yosh milliy kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlik | 1 | | |
| 5. | Tezkorlik va uni rivojlantirish | 1 | | |
| 6. | Chidamlilik va uni rivojlantirish | 1 | | |
| 7. | Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati | 1 | | |
| 8. | Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari | 1 | | |
| 9. | Milliy kurashi turlaridagi texnik – taktik harakatlarning tasnifi | 1 | | |
| 10. | Milliy kurash turida texnik-taktik harakatlar | 1 | | |
| 11. | Ushlash fazasi | 1 | | |
| 12. | Raqibni yiqitish | 1 | | |
| 13. | Tanlangan texnik – taktik harakat | 1 | | |
| 14. | Raqibni kuraklarga yotqizish va bu holatni mustahkamlash | 1 | | |
| 15. | Gavda asimmetriyasini to‘g‘rilashda bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar | 1 | | |
| 16. | Shved devorida, xalqalarda, turnikda osilish | 1 | | |
| 17. | Gavda muskullarini bo‘shashtiruvchi mashqlar | 1 | | |
| 18. | Suzishning brass usulidagi harakatlari | 1 | | |
| 19. | Orqaga egilib ko‘krakdan tashlash | 1 | | |
| 20. | Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlari | 1 | | |
| 21. | Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg‘itish | 1 | | |
| 22. | Kurashchining texnik tayyorgarligi | 1 | | |
| 23. | Yon tomonga yiqilish | 1 | | |
| 24. | Yelkadan oshirib tashlash usuli | 1 | | |
| 25. | Himoya. Qarshi usullar | 1 | | |
| 26. | Kurash usullari | 1 | | |
| 27. | Supurma usuli | 1 | | |
| 28. | Raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini boldir bilan tashqaridan ilish. | 1 | | |
| 29. | Chil usullari | 1 | | |
| 30. | Bo‘yindan urib, beldan oshirib tashlash usuli | 1 | | |
| 31. | Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish usuli | 1 | | |
| 32. | Kurash texnikasi | 1 | | |
| 33. | Himoyalani | 1 | | |
| 34. | Kurash taktikasi | 1 | | |

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Milliy kurash mustaqillik yillarida 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:

- Milliy kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga milliy 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.
- Kurashchilarning maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Respublikamizda mustaqillik yillarida sportni rivojlantirish bilan bog‘liq katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari bunyod etildi, yangi sport turlari rivojlanmoqda. Turli musobaqa va baxslar zamon talabalariga mos bo‘lib, aholining katta qismini jalb etmoqda. Sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuqori o‘rinlarni qo‘lga kiritmoqda.

Davraga polvon zodlar kirib kelishdi. Tomoshabinimiz hayqirig‘i olamni tutadi. Bir-birini gamalatgan polvonlarga —Bo‘sh kelma polvon!, —Murodinga yetgil degan xitoblar yangraydi. Bularning barisi xalq o‘z kurashini polvonini sevganidan. Zero polvon oriyat uchun olishadi, g‘ururi uchun baxs bog‘laydi.

Shuni ta‘kidlash joizki sobiq itifoq davrida ko‘plab milliy urf odatlarimiz taxqirlanib ularga eskilik sarqiti sifati qaralgan. Ular orasida xalqimizning mardlik va botirligini, yengilmas va tantiligini, kuchli va odilligini, halol va bag‘rikengligidan dalolat beruvchi milliy o‘yinlarimizdan biri bo‘lgan kurash ham bor edi. 1991 yilda erishganimiz eng oliy qadriyat – Mustqillik tufayli har narsa o‘z nomi bilan ataladigan bo‘ldi. Egilgan, bukilgan haqiqiy tig‘in alif yanglig` qaddini tikladi.

1992 yildan nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Qorako‘lda Tursun ota, Shaxrisabzda Amir Temur, Surxondaryo At-Termiziy, Buxoroda Bahoviddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bag‘ishlab Prezident sovrini uchun o‘tkazilgan xalqaro turnirlar o‘zbek kurashining yuksak darajada ko‘tarilishida, jahon sport olamida yangi tur bo‘lib kirishiga katta xissa qo‘shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardagi jozibadorligi va jangavorligi, go‘zalligi va xalolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxasislarning mehrini qozondi.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit‘asida 130 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Baliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, janubiy Koreya, Yaponiyada o‘zbek kurashining minglab ixlosmandari bor.

Ha, kurashimiz jahon kengliklariga chiqdi. Chiqqanda ham halol chiqdi. O‘zbekcha guldirab chiqdi: —Kurash, —halol, —Yonbosh, —Chala, —G‘irom va boshqalar endi jahon sportining mulkiga aylandi.

O‘zbek kurashi, jahon sporti maydoniga chiqqanligi 32 yil bo‘lishiga qaramasdan, qisqa vaqt ichida Osiyo o‘yinlari qatoriga kiritildi.

Oldinda asosiy vazifa – kurashimizning Olimpiya o‘yinlari dasturidan o‘rin egallashi vazifasi turibdi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga milliy 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: Dastlabki shug‘ullanuvchilarda milliy kurash bo‘yicha motiv hosil qilish

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:

- Milliy kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga milliy 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.
- Kurashchilarning maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Pedagogik-psixologik adabiyotlarda “motiv” tushunchasi ehtiyoj, intilish, mayl, qiziqish kabi ma’nolarni ham anglatadi. Motiv – kishini biror ish-harakatni bajarishga undovchi da’vat, turtki hisoblanar ekan, murabbiylar bolada mashg‘ulotga motiv hosil qilishga intilishlari, mashg‘ulot jarayonida uni hisobga olib, o‘stirish va boshqarishlari zarur. Shuni ta’kidlash lozimki, kishi nima uchun yaxshi shug‘ullanadi yoki nega yaxshi shug‘ullangisi kelmaydi, degan savolga aniq, to‘g‘ri javob berishga o‘ylanib qoladi. Milliy kurash mashg‘ulotiga yosh bolalarda motiv hosil qilish – bu murakkab ruhiy jarayondir. Motivlarni shakllan-tirish masalasi individual-shaxsiy xususiyatga ega bo‘lib, milliy kurash turining maqsadi, vaziyati bilan mashg‘ulotni tashkil etish shakllari, usullari mutanosibligini taqozo etadi. Yosh bolada milliy kurash bilan shug‘ullanishga intilish (motiv) uyg‘otish ijodkor murabbiylarga xos xususiyatdir. Motiv hosil bo‘lganini ko‘rsatuvchi muhim belgilardan biri – milliy kurash mashg‘ulotlariga berilgan topshirig‘ini bajarishga tezda, astoydil kirishib ketishi, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishning barqarorligidir.

Yosh kurashchining milliy kurash bilan shug‘ullanish motivlari kuchli yoki kuchsiz bo‘lishi mumkin. Motivlar o‘z-o‘zidan paydo bo‘lavermaydi. Motiv hosil qilishning turli yo‘llari, usullari mavjud.

Motiv hosil qilishning oddiy usullaridan biri kurash zalidagi mashg‘ulot yoki kurash usulining qiziqarliligi, yosh kurashchilarga kurash haqidagi kinofilmlar qo‘yib berish, mashhur kurashchilar bilan uchrashuvlar ularning hayot yo‘li haqidagi suhbatlar, kurashda inson sifatlarini shakllanishi haqida ma’lumot, motiv hosil qilishga misol bo‘ladi.

Mashg‘ulotlar jarayonida muammoli vaziyatni vujudga keltirish yoki usulni harakat tomonlarini to‘lig‘icha ko‘rsatib berishi – motiv hosil qilish usullaridan biridir. Yosh kurashchi kelgusida yaxshi kurashchi bo‘lishini, kurashning texnik-taktik harakatlarini yaxshi egallashini, jamiyatda obro‘li bo‘lishi uchun milliy kurash sport turi bilan muntazam shug‘ullanishi zarurligini anglash – motiv hosil qilishning muhim usullaridan hisoblanadi.

Mashg‘ulotdan shug‘ullanish maqsadi mavhum, noaniq bo‘lsa, kurashchi shug‘ullanishga qiziqmay qo‘yadi, murabbiylar, ota-onalar bolalarning shug‘ullangisi kelmaydi, deb nolib yuradilar. Bu milliy kurash mashg‘uloti jarayonining motiv hosil qilish bosqichi bo‘shligidan dalolatdir. Bunda yosh kurashchi murabbiyning talablarini tushunmay, hafsalasiz holatda mashg‘ulotda o‘quv topshiriqlarini nomigagina bajaradi.

Demak, mashg‘ulotning maqsadi har bir kurashchining aniq bir natijani berishga yo‘naltirilgan bo‘lsa, kurashchida shu natijani ko‘rsatish uchun kerak bo‘ladigan texniktaktik harakatlarni egallashga mayl, intilish, qiziqish-motiv hosil bo‘lishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Yakuniy qismi:

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

Mashg‘ulotning mavzusi: **Milliy kurashda gimnastika mashqlaridan foydalanish**

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:

- Milliy kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, ephillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga milliy 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.
- Kurashchilarning maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Sport amaliyotida milliy kurashga o‘rganish vositalari va uslublari bir xil ma‘noni anglatuvchi “mashqlar” degan atama bilan ifoda etiladi.

Mashqlar bir vosita sifatida kelganda esa aniq ish- harakatni (yoki jismoniy mashqni) anglatib, biror ta‘limga oid vazifani bajarish, biror masalani hal qilish uchun aniq maqsadga qaratilgan va maxsus tarzda tashkil etilgan bo‘ladi. Mashqlar uslubi sifatiga kelganda esa – aniq ish-harakatlardan qay usulda foydalanish zarurligini anglatadi. Bunda ish-harakatlar ko‘p murakkablik darajasi asta sekin oshirib boriladi. Mashqlar uslub sifatiga kelganda ular uchun karakterli bo‘lgan takrorlash va qaytarishlardan tashqari yana takrorlanayotgan harakatlar o‘rtasida intervallar bo‘lishi hamda kurashchilarning biror harakatini mumkin qadar samaraliroq bajarishga bo‘lgan intilishlari ham karakterli xususiyat hisoblanadi, harakatlarning takrorlanib turishi mashq uslubining eng muhim o‘ziga xos xususiyatidir. Takrorsiz mashq bo‘lmaydi, harakatlar muntazam ravishda va ko‘p marotaba takrorlab turilgan taqdirdagina odamning mashq bajarishi shaklida, tuzilishida va funksional imkoniyatlarida muayyan o‘zgarishlar qilishga erishish mumkin bo‘ladi. Chunonchi, mushak-muskullarni uzaytirishga, bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshirishiga, harakatlarni muvofiq-lashtirish va kuch-quvvatni oshirishiga tezlik va chidamli-likni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar mavjuddir. Gimnastik mashqlar yordamida aniqrog‘i, ulardan ratsional tarzda, rejali foydalanish tufayli odam organizmida, ayniqsa yoshlar gavdasida turli xil o‘zgarishlar qilishga erishish mumkin. Gimnastik mashqlarning juda katta afzal-ligi shundaki, ular orasidan organizmga ta‘sir etish jihat-dan turli darajada qiyinchilik bilan bajariladigan mashq-larni tanlab olish mumkin. Shu munosabat bilan mazkur shug‘ullanayotgan guruh uchun maxsus mashqlar kompleksini va hatto kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda muayyan mashqlar to‘plamini tuzib chiqish imko-niyati paydo bo‘ladi. Milliy kurash bo‘yicha ixtisoslashgan guruhlarda gimnastika, harakat a‘zolarining umumiy rivojlanishiga yo‘naltirilgan bo‘lsa, sport masterlari mashqlarida u o‘shidan qolgan ayrim muskul tarmoqlarini mustahkamlash uchun, yo bo‘lmasa, u yoki bu muskul tarmoqlarini maxsus mashqlar orqali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yakuniy qismi:

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

*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 “Milliy kurash” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

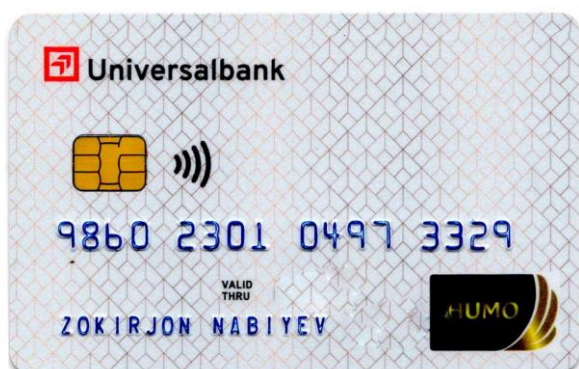
Narxi: 20 ming so‘m

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.