



_____ 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'quvchular 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 iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Miliy kurash” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Milliy kurashning tarixi	1		
2.	Milliy kurash tamoyillari	1		
3.	Kurashchining jismoniy tayyorgarligi	1		
4.	Milliy kurashda gimnastika mashqlari	1		
5.	Kuch sifatlarini rivojlantirish	1		
6.	Kurashchi tezkorligi	1		
7.	Kurashchining chidamliligi	1		
8.	Kurashchining chaqqonligi	1		
9.	Egiluvchanlik	1		
10.	Texnik – taktik harakatlar	1		
11.	Kurashda tik turish fazasi	1		
12.	Muvozanatdan chiqarish	1		
13.	Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash usuli	1		
14.	Raqibni gilamdan ko‘tarib va kerakli yo‘nalishda zarba bilan yiqitish	1		
15.	Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash	1		
16.	Tana muvozanatini saqlash	1		
17.	Gavda muskullarini bo‘shashtiruvchi mashqlar	1		
18.	“Qayiqcha” mashqi	1		
19.	Kurashchilarning individual va morfologik xususiyatlari	1		
20.	Kurash usullari va taktik harakatlari	1		
21.	Milliy kurash mashg‘ulotlari	1		
22.	Milliy kurash mashg‘ulotlari	1		
23.	Orqaga yiqilish	1		
24.	Oldinga yiqilish	1		
25.	Ushlash variantlari	1		
26.	Oyoq chalish usuli	1		
27.	Ichkaridan qo‘shsha	1		
28.	Qadam bilan yon tomondan supurib tashlash	1		
29.	Oyoqni o‘tkazib ko‘krakda itarib yiqitish	1		
30.	Raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini boldir bilan tashqaridan ilish	1		
31.	Orqaga qayshib ko‘krakdan oshirib uloqtirish	1		
32.	Kurash harakatlari	1		
33.	Qarshi usullar	1		
34.	Hujum harakatlari	1		

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Milliy kurashning tarixi

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:

Millatimizning faxri bo‘lgan kurash an‘anasi bir necha ming yillik tarixga ega bo‘lib, o‘zida o‘zbek xalqining ko‘plab urf odatlarini va udumlarini mujassamlashtirgan. Olimlarning tadqiqotlari natijalari dastlabki sport o‘yinlaridan biri hisoblangan o‘zbek kurashi 3,5-5 ming yil ilgari tarqala boshlaganligini ko‘rsatadi. Surxon, Zarafshon va Farg‘ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlaridan topilgan noyob topilmalar, qoyatoshlarga chizilgan tasviriy san‘at namunalari ham bu fikrlarni to‘laqonli tasdiqlaydi. O‘rta Osiyo xalqlari og‘zaki ijodi namunalaridan bo‘lmish —Alpomish, —Go‘ro‘g‘li, —Avaxxon, —Rustam, —To‘lg‘onoy kabi dostonlarda pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko hamda dono polvonlar ulug‘langan. Ular millat qaxramonlari timsoli sifatida e‘zozlangan. Aslini olganda mazkur xalq og‘zaki ijodi namunalarida xalq bahodirlarining va mardlik hamda jasurlik bobidagi ishlari ulug‘langan hamda komil inson timisoli sifatida tasvirlangan. Ulug‘ mutafakkirlar Abu Ali ibn Sinoning —Kitob al-qonun fit-tib, (Tib qonunlari), Firdavsiyning —Shohnoma, Amir Temurning —Temur tuzuklari, Alisher Navoiyning —Xamsa, Zahiriddin Muhammad Boburning —Boburnoma, Husayn Voiz Koshifiyning —Futuvvatnomai sultoni kabi asarlarida kurash haqida qimmatli ma‘lumotlar berilgan.

O‘zbekiston hududida qadimda Sak va Massaget kabi qabilalar yashagan. Ular o‘rtasida kuchlar sinovi — kurash keng tarqalgan bo‘lib, yigitlar uylanadigan bo‘lishsa, qalliqlarini kurashda yengishi lozim bo‘lgan. Bu an‘ana o‘sha davrda xotin-qizlar ham kurash bilan shug‘ullanganligidan dalolat beradi. Mashhur sharqshunos va etnograf S.P.Tolstov o‘zbeklar o‘tmishda Iydi Ramazon, Qurbon hayiti kabi marosimlarida, Navro‘z kunlarida va sayillarida kurashga katta ahamiyat berganligini yozib o‘tgan. Shu bayramlarning dastlabki uch kunida keksalar rahbarligida kurash uyushtirilgan, el tomoshaga chiqqan, mahbuslar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o‘tilgan.

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.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Milliy kurash tamoyillari

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:

Milliy kurash mashg‘ulotlari pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenerovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Milliy kurash mashg‘ulotlarining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo‘q bo‘lgan o‘ziga xos qonuniyatlar mavjuddir.

Ular kurash mashg‘ulotlarining quyidagi tamoyillaridan tuzilgan: mumkin qadar maksimal natijaga yo‘naltirish, ixtisoslanish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenerovka jarayonining o‘ziga xos uzluksizligi trenerovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketli hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o‘ziga xos betakror to‘lqinsimonligi, trenerovka jarayonining musobaqa nisbatlashgan siklliligi.

Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etilishi, asosiy usullar bu kurashchining xatti harakatidan iborat bo‘lib, kurashchi ana shu harakatlar yordamida kurashchidagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli xil o‘quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tarixi, gigiyena, harakatlar texnikasi va taktikasi, kurash mashg‘ulotlari asoslari, musobaqa qoidalari, sport qoidalari, sport etikasi va hokazolar sohasidagi nazariy tayyorlarligiga oid hamma masalalar maxsus bilimlar qatoriga kiradi.

Milliy kurash mashg‘uloti – bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

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.

Maktab MMIBDO ‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

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 tomonlama 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:

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muxim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish. Jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning xal etilishini ta‘minlaydi: Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Salomatlik darajasini oshirish. Shiddatli trenirovka va musobaka nagruzkalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plashini o‘z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzi va x.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta xajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan maxsus asosni yaratishga mo‘ljallangan. U ancha tor va o‘ziga xos yo‘nalishga ega xamda quyidagi vazifalarni xal etadi: Asosan kurash uchun ko‘prok xos bo‘lgan sifatlarni rivojlantirish. Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruxlarini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg‘or vositalari sifatida shunday mashqlar ko‘llaniladiki, ular o‘zining kinematik va dinamik tarkibi xamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko‘ra kurashchining musobaka faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orkali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

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 iqtidorli o‘quvchilarga
34 soatli “Milliy kurash” to‘garagini to‘liq holda
olish uchun telegramdan yozing.**



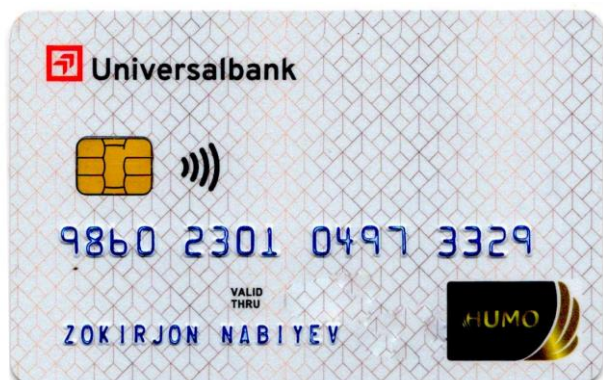
Narxi: 20 ming so‘m

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.