



_____ 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
“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 yili uchun tuzilgan “Miliy kurash” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kuch sifatlarini rivojlantirish	1		
2.	Tezkorlik va uni rivojlantirish	1		
3.	Chidamlilik va uni rivojlantirish	1		
4.	Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
5.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	1		
6.	Texnik – taktik harakatlar	1		
7.	Raqibni yiqitish.	1		
8.	Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash usuli	1		
9.	Tanlangan texnik – taktik harakat	1		
10.	Raqibni gilamdan ko‘tarib va kerakli yo‘nalishda zarba bilan yiqitish	1		
11.	Raqibni kuraklarga yotqizish va bu holatni mustahkamlash	1		
12.	Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash	1		
13.	Shved devorida, xalqalarda, turnikda osilish	1		
14.	Gavda muskullarini bo‘shashtiruvchi mashqlar	1		
15.	“Qayiqcha” mashqi	1		
16.	Suzishning brass usulidagi harakatlari	1		
17.	Orqaga egilib ko‘krakdan tashlash	1		
18.	Kurash usullari va taktik harakatlari	1		
19.	Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg‘itish	1		
20.	Orqaga yiqilish	1		
21.	Yon tomonga yiqilish	1		
22.	Oldinga yiqilish	1		
23.	Yelkadan oshirib tashlash usuli	1		
24.	Ushlash variantlari	1		
25.	Himoya. Qarshi usullar	1		
26.	Oyoq chalish usuli	1		
27.	Qadam bilan yon tomondan supurib tashlash	1		
28.	Raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini boldir bilan tashqaridan ilish	1		
29.	Oyoqni o‘tkazib ko‘krakda itarib yiqitish	1		
30.	Chil usullari	1		
31.	Raqibning chap yoki o‘ng oyog‘ini boldir bilan tashqaridan ilish	1		
32.	Bo‘yindan urib, beldan oshirib tashlash usuli	1		
33.	Orqaga qayshib ko‘krakdan oshirib uloqtirish	1		
34.	Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uluoqtirish usuli	1		

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Kuch sifatlarini rivojlantirish

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:

O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish, bola-larni sog‘lom, barkamol shaxs sifatida jamiyatda faoliyat ko‘rsatishini ta‘minlash uchun pedagogik nuqtai nazardan yosh kurashchilarni tayyorlash masalasi, ayniqsa, muhim ahamiyatga egadir. Kurashchilarning yoshligidan boshlab umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajartirishni boshlab yuborish va yana samarali mashqlar fonida kuch fazilatlarini elementini kurashchilarning kundalik mashg‘ulotlariga asta-sekinlik bilan kiritib borish tavsiya etiladi. Milliy kurash yuksak kuch sifatlarini – absolyut kuch ishlatishni, kuch chidamliligi (statik va dinamik chidamlilik) ni, to‘satdan ishlatiladigan va tez – jadal ishga solinadigan kuch quvvatni talab qiladi. Kurash uchun yuksak darajadagi tezlik – kuch sifatleri hamda yaxshigina umumiy chidamlilik (aerobik funksiya) zarur, chunki kurashchilarda yakkama-yakka olishuv vaqtida sarf qilingan energiyaning bir qismini ta‘min etish imkonini beradi. Shuningdek, bu mashg‘ulot va musobaqalar jarayonida kurashchilar kuch-quvvatini tiklab borishiga ham yordam beradi. Milliy kurashda tezlik va kuch potentsialida samarali foydalanishni belgilovchi yuksak darajadagi harakatlar koordinatsiyasi zarur zarur bo‘ladi. Yosh va o‘smir kurashchilar uchun kuch yuklamalarini cheklab qo‘yish, yuklamalarni meyori bilan bajartirish tavsiya etiladi. Kurashchilarning kuch-quvvatini oshirish uchun og‘ir atletika-dan amaliy maqsadlarda foydalanish foydadan holi emas. Qarshiligi oshirilgan, kuchni ko‘paytiradigan mashqlar-ni bajartirish kurashchilarda kuchini tarbiyalash vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Kuchni ko‘paytirishga xizmat qiladigan mashqlar ikki guruhga bo‘linadi.

1. Tashqi qarshilikni yengish bilan bajariladigan mashqlar: tosh ko‘tarish, sherigining qarshiligi, rezina tortish, qorda yugurish va boshqalar kiradi.

2. O‘z vazni bilan og‘irlashtirib bajariladigan mashqlar:

arqonga chiqish, qorinmushaklariga doir mashqlar, turnikda tortilish va boshqalar.

Yosh kurashchilar kurashning yangi texnik-taktik usullarini egallayotgan vaqtida ham, bevosita umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan ham mashg‘ul bo‘lishlari kerak. Kurash sohasidagi yangi texnik usullarni, albatta, kompleks tarzda o‘rganish shart bu esa kurash texnik harakat tomonlarini ortiqcha urinishsiz, xatosiz o‘zlashtirishda samarali foyda beradi va quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- kurashchilarning texnik-taktik harakatlarida ishlatiladigan barcha muskul guruhlarini kuch jihatdan garmonik holda mustahkamlash;

- musobaqa bellashuvda sodir bo‘ladigan xilma-xil vaziyatlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish;

- milliy kurash mashg‘ulotidagi aniq vaziyatga qarab, kuchni milliy kurash texnik-taktik harakatlarida ishlata bilish qobiliyatini shakllantirish;

Kurashchilarning mashg‘ulot jarayoni har tomonlama bo‘lmog‘i zarur, chunki kurashchi boshqa sport turlaridan, o‘zi uchun kerakli jismoniy fazilatlarini egallashini ta‘minlaydi. Kurash zalida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar bilan bir qatorda, ochiq havoda ham mashq qilishlar – kross yugurish, futbol, basketbol, regbi, suzish mashqlarini o‘tkazish, gimnastika mashqlarini bajarish va boshqa umumiy chidamlilikni, tezlik – kuch sifatlarini, chaqqonlikni o‘stiruvchi chiqishga yordam beradigan mashqlarni o‘tkazib turish kurashchilarda yuqori beradigan mashqlarni o‘tkazib turish kurashchilarda yuqori natijaga erishishni ta‘minlaydi.

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.

Maktab MMIBDO ‘ _____ sana _____ 20__ yil

Mashg‘ulotning mavzusi: Tezkorlik va uni rivojlantirish

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, epcillik 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:

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar ko‘llaniladi: Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko‘p marta takrorlash.

Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e‘tibor karatgan xolda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo‘yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o‘ta tez harakatlarning bajarilishini rag‘batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun kiyalangan yo‘lkacha bo‘ylab (tog‘dan) yugurish ko‘llaniladi. Mashqni og‘irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi.

Kurashchi musobakalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha kiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko‘p marta takrorlash. Masalan, og‘ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish. Takroriy kuchlanishlar uslubi.

Ikki xil ko‘rinishda ko‘llaniladi: - mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish; - mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chega-radagi kuch zo‘rikishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o‘tkazish yo‘li orkali ta‘minlanadi. O‘yin va musobaka usullari xam katta axamiyatga ega bo‘lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muxiti, ruxiy xolati, rakobatchilik xissining o‘zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun ko‘shimcha turtki (rag‘bat) bo‘lishi mumkin. Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) ko‘llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta‘minlashi shart.

Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga karatilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o‘rganilgan va egallangan bo‘lishi kerak. Mashqlar davomiy-ligi shunday bo‘lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, tolikishga karamasdan, pasaymasligi shart. Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta axamiyatga ega.

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 kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Chidamlilik va uni rivojlantirish.

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:

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar ko‘llaniladi: bajariladigan mashqlar xajmi va shiddatini oshirish, o‘zgaruvchan, oralikli, o‘zgaruvchanoralikli, takrorlash. Xajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vakti mashg‘ulotlardan mashg‘ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirishini nazarda tutadi. Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur‘ati, shuningdek butunlay mashg‘ulot zichligini mashg‘ulotdan mashg‘ulotga asta-sekin oshirib borishni ko‘zda tutadi. O‘zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur‘atda bajariladi. Bunda past sur‘atda o‘tkaziladigan vakt bo‘laklari mashg‘ulotdan mashg‘ulotga kamayib, baland sur‘atda o‘tkaziladiganlari ortib boradi. Oralikli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo‘laklarga bo‘linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliklari bilan bajariladi. Treirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur‘ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi xamda kayfiyatiga qarab, ish xamda dam olish oraliklari davomiyligiga ko‘ra har xil bo‘lishi lozim. Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg‘ulotning o‘zida yoki bir nechta mashg‘ulotda xajmi va shiddatiga ko‘ra bir xil bo‘lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport treirovkasi jarayonida xamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg‘unlashtirilgan xolda ko‘llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko‘p jixatdan treirovka jarayonining okilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarishda ma‘lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o‘zaro ta‘sir etishini ta‘minlash juda muximdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maksadga muvofiqdir: - avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so‘ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar; - avval alaktat -anaerob, so‘ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun); - avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar. Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo‘lsa, tez treirovka samarasining o‘zaro ta‘siri salbiy bo‘ladi xamda bunday mashg‘ulot kam foyda beradi.

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

veb-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 "Milliy kurash" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



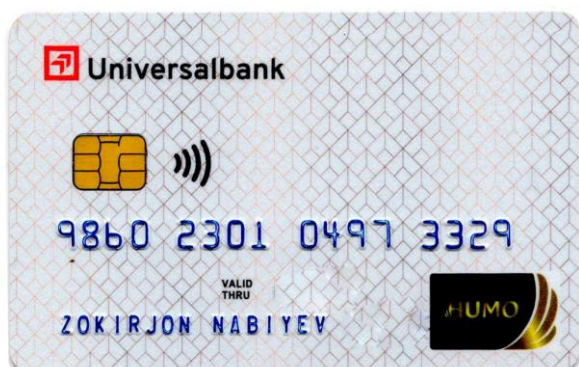
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiye 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.