



\_\_\_\_\_ 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**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
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 “Milliy kurash” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Milliy kurashning tarixi	1		
2.	Milliy kurash mustaqillik yillarida	1		
3.	Milliy kurash tamoyillari	1		
4.	Dastlabki shug‘ullanuvchilarda milliy kurash bo‘yicha motiv hosil qilish	1		
5.	Kurashchining jismoniy tayyorgarligi	1		
6.	Milliy kurashda gimnastika mashqlaridan foydalanish	1		
7.	Milliy kurashda gimnastika mashqlari	1		
8.	Yosh milliy kurashchilarni tayyorlashda irodaviy tayyorgarlik	1		
9.	Kuch sifatlarini rivojlantirish	1		
10.	Tezkorlik va uni rivojlantirish	1		
11.	Kurashchi tezkorligi	1		
12.	Chidamlilik va uni rivojlantirish	1		
13.	Kurashchining chidamliligi	1		
14.	Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	1		
15.	Kurashchining chakkonligi	1		
16.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	1		
17.	Egiluvchanlik	1		
18.	Milliy kurashi turlaridagi texnik – taktik harakatlar	1		
19.	Texnik – taktik harakatlar	1		
20.	Milliy kurash turida texnik-taktik harakatlar	1		
21.	Kurashda tik turish fazasi	1		
22.	Ushlash fazasi	1		
23.	Muvozanatdan chiqarish.	1		
24.	Raqibni yiqitish	1		
25.	Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlashusuli.	1		
26.	Tanlangan texnik – taktik harakat	1		
27.	Raqibni gilamdan ko‘tarib va kerakli yo‘nalishda zarba bilan yiqitish	1		
28.	Raqibni kuraklarga yotqizish va bu holatni mustahkamlash	1		
29.	Orqaga egilib ko‘krakdan oshirib tashlash	1		
30.	Gavda asimmetriyasini to‘g‘rilashda bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar	1		
31.	Tana muvozanatini saqlash	1		
32.	Shved devorida, xalqalarda, turnikda osilish	1		
33.	Gavda muskullarini bo‘shashtiruvchi mashqlar	1		
34.	Gavda muskullarini bo‘shashtiruvchi mashqlar	1		
35.	“Qayiqcha” mashqi	1		
36.	Suzishning brass usulidagi harakatlari	1		
37.	Kurashchilarning individual va morfologik xususiyatlari	1		
38.	Orqaga egilib ko‘krakdan tashlash	1		
39.	Kurash usullari va taktik harakatlari	1		

40.	Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlari	1		
41.	Milliy kurash mashg'ulotlari	1		
42.	Chap oyoqni ichkaridan ilib olib irg'itish	1		
43.	Milliy kurash mashg'ulotlari	1		
44.	Kurashchining texnik tayyorgarligi	1		
45.	Orqaga yiqilish	1		
46.	Yon tomonga yiqilish	1		
47.	Oldinga yiqilish	1		
48.	Yelkadan oshirib tashlash usuli	1		
49.	Ushlash variantlari	1		
50.	Himoya. Qarshi usullar	1		
51.	Oyoq chalish usuli	1		
52.	Kurash usullari	1		
53.	Ichkaridan qo'shsha	1		
54.	Supurma usuli	1		
55.	Qadam bilan yon tomondan supurib tashlash	1		
56.	Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish	1		
57.	Oyoqni o'tkazib ko'krakda itarib yiqitish	1		
58.	Chil usullari	1		
59.	Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish	1		
60.	Bo'yindan urib, beldan oshirib tashlash usuli	1		
61.	Orqaga qayshib ko'krakdan oshirib uloqtirish	1		
62.	Ikki yengini ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish usuli	1		
63.	Kurash harakatlari	1		
64.	Kurash texnikasi	1		
65.	Qarshi usullar	1		
66.	Himoyalanish	1		
67.	Kurash taktikasi	1		
68.	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‘quvchlarni 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‘quvchlarni savollariga javob beriladi ularga milliy kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchlarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchlarni 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 mustaqillik yillarida

**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‘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.

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‘quvchlarni 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‘quvchlarni savollariga javob beriladi ularga milliy kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchlarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchlarni 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: 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.



*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***

***75 listdan iborat 68 soatli “Milliy kurash” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.***



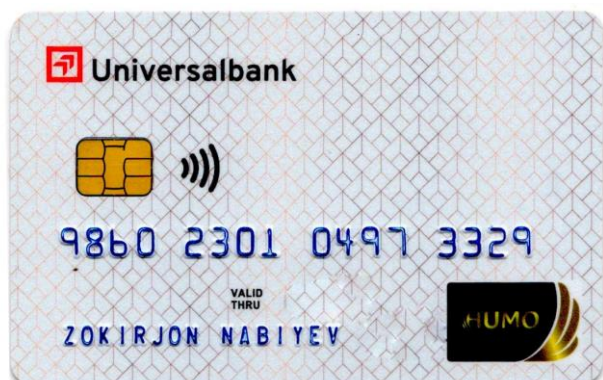
**Narxi: 30 ming so‘m**

**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**

**To‘lov uchun: UZCARD \*880\*9860230104973329\*summa#**

**Plastik egasi Nabiye**v** 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 v**eb**-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**