



_____ *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
“SAMBO KURASHI” 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 “Sambo kurashi” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Raqibni ushlab va masofa saqlash texnikasi	1		
2.	Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikasi	1		
3.	Sambochining asosiy harakatlarda yo‘nalishi	1		
4.	Ortga - pastga tashlashlar	1		
5.	O‘ngga - oldinga tashlash	1		
6.	Orqaga - yon tomonga tashlash	1		
7.	Yon tomon va orqaga tashlash	1		
8.	Muvozanatdan chiqarish	1		
9.	Oyoqlar yordamida muvozanatdan chiqarish	1		
10.	O‘ngga- orqaga egish	1		
11.	Chap tomonga egish	1		
12.	Tana yordamida muvozanatdan chiqarish	1		
13.	Oyoqning orqa qismiga chalish (asosiy usul)	1		
14.	Kurashchilar o‘ng holatdagi pozitsiyasi	1		
15.	Tizzadan ortga chalish	1		
16.	Old oyoqga chalish	1		
17.	Tizzadan oldinga chalish	1		
18.	O‘rab olish (zatsep)	1		
19.	Ichkaridan ildirishdan himoyalalanish	1		
20.	Oyoq poshasi bilan ildirish	1		
21.	Orqa tomondan ildirib tashlash	1		
22.	Qo‘l va ko‘rak kiyimdan ushlab orqadan tashlash	1		
23.	Yelka tagidan ushlab tashlash	1		
24.	Bosh ustidan uloqtirib tashlash	1		
25.	Tizzadan ko‘tarib tashlash	1		
26.	Yon tomonga supurma	1		
27.	Oyoq harakatiga nisbatan yon tomonga supurish	1		
28.	Oyoqdan ushlab tashlash	1		
29.	Ikkala oyog‘dan ushlab oyoqlarini yon tomonga surib tashlash	1		
30.	Yelkadan oshirib tashlash (tegirmon).	1		
31.	Tizzaga o‘tirib yelkaladan tashlash	1		
32.	Tashqaridan ildirib tashlash	1		
33.	Ichkaridan ildirib tashlash	1		
34.	Yon tomondan qo‘llarni ushlab ag‘darish	1		

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

Mashg‘ulotning mavzu: Raqibni ushlab va masofa saqlash texnikasi

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

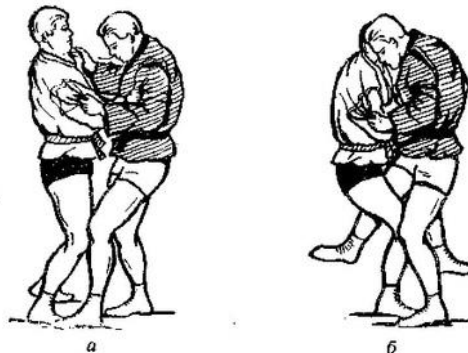
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga sambo kurashi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

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
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Asosiy holatda kurashganingizda, masofa va raqibni ushlab olish juda muhim rol o‘ynaydi.

Raqibni ushlab olishga qarab masofa ham aniqlanadi.

Sambo kurashida beshta masofani ajratib ko‘rsatish mumkin;

1. ushlabdan uzoq masofa - kurashchilar bir-biriga tegmaydilar;
2. uzoq masofa - kurashchilar bir-birlarini yenglaridan ushlab olishadi;
3. o‘rtacha masofa - kurashchilar bir-birlarini old tomondan kiyimlaridan ushlab olishadi;
4. yaqin masofa - kurashchilar kiyimdan (belbog‘) olishadi yoki bir qo‘li bilan raqibning bo‘ynidan olishadi;
5. yaqin masofa; - kurashchilar bir-birlarini mahkam ushlab turishadi yoki tanasi bilan bir-birlarini siqib qo‘yishadi.

Har bir kurashchi tashlashni ma‘lum bir ushlabdan va ma‘lum masofadan amalga oshiradi. Tutib olish uchun kurashish, usul ishlatishga tayyorgarlikning juda muhim qismidir.

Ushlablar (zaxvat) quyidagicha qo‘laniladi:

1. dastlabki, asosiy ushlabning tashlashning boshlang‘ich holati;
2. asosiy, uning yordamida tashlash amalga oshiriladi;
3. javoban – kurashchi raqibini ushlab olishiga, o‘zi hujum qilganidan keyin yoki raqib hujumiga javoban qilgan harakatlari;
4. himoyalanuvchi, raqib tomonidan qabul qilinishini qiyinlashtiradigan yoki amalga oshirib bo‘lmaydigan holga keltiriladigan himoya.

Ushbu ushlablar (zaxvat) har biri to‘rtta yo‘nalishda, ya‘ni oldindan, mudofa, javoban (kontr) yoki asosiy sifatida ishlatilishi mumkin. Barcha ushlablarni ta‘riflashning hojati yo‘q, chunki ular boshqa qo‘llanmalarda tasvirlangan. Keling, faqat ikkita vaziyatga to‘xtalib o‘tamiz chunki, tashlashga tayyorgarlik ko‘rish shu holatlarda amalga oshiriladi. Ko‘pincha sambo kurashida chap qo‘l raqibning o‘ng yelkasini tashqaridan yoki pastdan, tirsakka yaqinroq ushlaydi va o‘ng qo‘l ko‘krakdagi kiyimi yoqasini yoki chap tizzasini ushlaydi. Ta‘riflangan vaziyat o‘ng tomondan ushlab va o‘ngga oldinga hujum deb ataladi. Raqibning chap qo‘lini tashqi tomondan yoki pastdan, tirsakka yaqinroq va chap qo‘lni o‘ng tomonga ushlab - ko‘krakdagi ko‘ylagi yoqasi yoki o‘ng bilagi chap tutqich deb ataladi va chap qo‘l bilan - chap tomondan hujum deb ataladi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saqlab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Mashg‘ulotning mavzu: Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikasi.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

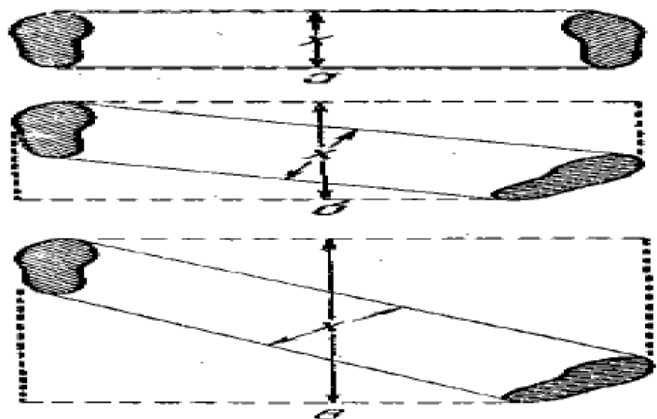
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga sambo kurashi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

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
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Tashlashni o‘rganishdan oldin, sambo kurashi bilan shug‘ullanuvchi har bir kishi to‘g‘ri harakatda bo‘lishni, gilam atrofida harakatlanishni o‘rganishi, tashlash uchun qanday qulay lahzalar borligini tasavvur qilishi va bunday qulay sharoitlarni yaratishi bilishi kerak. Sambo bo‘yicha har bir kurashchi muvozanatdan chiqarishning barcha asosiy usullarini o‘rganishi va tashlashni o‘rganishni o‘rganib chiqqach, tashlashni o‘rganishni davom ettirish osonroq bo‘ladi. Kurashchilar tashlashni o‘rganish uchun ko‘proq mashq qilishi, tashlashni o‘zini o‘rganishga emas, balki usulni aniq o‘rganishga ko‘proq ahamiyat berishlari kerak. Kurashchining mahorati ko‘p jihatdan tashlash uchun qulay sharoit yaratish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Uning harakatlari bilan raqibni bir muncha vaqt muvozanatni yo‘qtashlashga, bir oyoq ustida turishga yoki tanasining og‘irlik markazidan tashqariga chiqishiga majbur qilish kerak. Hujumchi raqibning bu harakatini kuchaytirib, o‘zi xohlagan tomonga tashlash yoki raqib tomonidan berilgan muvozanatni tiklash uchun qarshilikdan foydalanib, qarama-qarshi yo‘nalishga tashlash kerak. Shunday qilib, kurashdagi barcha usullar raqibning harakatini rivojlantirishda yoki hujumchining har qanday harakatlariga qarshilik ko‘rsatish orqali amalga oshiriladi. Kuch ishlatish, raqibning harakatsizligi, raqib tanasining og‘irliги yo‘nalishi tashlashni engillashtiradi. Shu bilan birga, hujumchining o‘zi xavfsiz holatda bo‘ladi. Muvaffaqiyatsiz bajarilgan usul barqaror vaziyatni yo‘qotib qo‘ygan taqdirda, hujum qiluvchi raqibga o‘zaro javobni qo‘llash juda qiyin. Agar tananing og‘irlik markazidan tushirilgan perpendikulyar tayanch davrasidan tashqariga chiqmasa, kurashchining holati barqaror bo‘ladi. Rasmda 17a baland frontal asosiy holat ko‘rsatatilgan; tana vazni ikkala oyoqqa ham teng taqsimlangan. Rasmda -17 asosiy holatni almashtirishda asosie tayanch maydonining o‘zgarishini ko‘rsatadi: b - chap yuqori holat, c - chap pastki holat. Har bir raqamning o‘rtasidagi xoch (diagonal) chorrahadan iborat bo‘lib, yuqorida bu kurashchi tanasining og‘irlik markazi hisoblanadi.

Yakuniy qismi:

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 mavzu: Sambochining asosiy harakatlarda yo‘nalishi

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar va mavzuga oid ko‘rgazmalar.

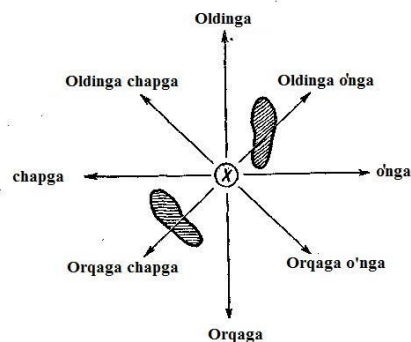
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga sambo kurashi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

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
- Yurish va yugurishga o‘tish
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

Biz ushbu harakatlarni misollar yordamida tahlil qilamiz.

1-misol. Hujumchi o‘ng qo‘lida turgan raqibni chap qo‘li bilan oldinga tortadi va qarshilik ko‘rsatganda keskinlikni to‘xtatadi. Shu tarzda, u raqibni orqaga suyanishga majbur qiladi va raqib avvalgi holiga qaytishga harakat qilganda, hujum qiluvchini harakatiga qarab yana o‘sha yo‘nalishga tortadi. Raqib osonlikcha muvozanatsiz bo‘ladi.

2-misol. Hujumchi to‘g‘ri holatda turgan raqibni oldinga tortadi va qarshilik ko‘rsatganda uni keskin ravishda raqibning yo‘nalishi tomon itaradi. Raqib bu holatda osongina muvozanatsiz bo‘ladi.

Raqibni muvozanatdan chiqarishning ushbu ikkala usulini, raqibning kuchi va raqib harakatining kombinatsiyasidan kelib chiqib, raqibning holati va harakatlarining yo‘nalishiga qarab, barcha sakkizta asosiy yo‘nalish bo‘yicha foydalanish mumkin. Berilgan misollarda, raqib holatini o‘zgartirmasdan hujumchining hujumiga qarshi turdi, lekin agar u oldinga yoki orqaga qadam qo‘ysa, u ham bir muncha vaqt barqaror holatni yo‘qotadi va bu hujumkor tomonidan ishlatilishi mumkin. Bundan tashqari, raqib o‘zini o‘ng orqa va chap oldinga yo‘nalishda beqaror holatga keltiradi va hujumkor chap oyoq bilan qadam bosib, tanasini chap oyog‘iga o‘girib yoki oldinga egilib, qo‘llari bilan tortish yo‘nalishini (surish) yo‘nalishini o‘zgartirib, uni bu yo‘nalishlarda muvozanatlashi mumkin. - chap tomonga, raqibni o‘ng orqa tomonga surib.

Shunday qilib, raqib uchta usulda muvozanatsiz bo‘lishi mumkin;

1. qo‘llari bilan tortish yoki surish
2. qadam tashlash (yurish)
3. tanani burish yoki burilish.

Ko‘pincha, muvozanatsizlik ikki yoki uch usul bilan birgalikda amalga oshiriladi. Masalan, ketma-ket bir harakatni ketma-ket bajarib, oldinga bir qadam qo‘yishingiz, qo‘llaringiz bilan orqaga itarishingiz va tanangizni oldinga egishingiz mumkin. Bunday holda, bir yo‘nalishda harakat qiladigan ikki yoki uchta kuchning bir tomonga qo‘llanishi va qisqa vaqt ichida raqibga ularga teng kuch bilan qarshi turish va barqaror holatni saqlab qolish qiyin bo‘ladi.

Raqibning passiv va faol qarshiligini engish va uni asosiy holatdan chiqarish juda qiyin ish. Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun, hujumchi ko‘plab mushak guruhlarini (qo‘llar, oyoqlar,) kuchini qo‘llaydi va raqibni harakatining holatidan foydalanib, yuqori tezlikda harakat qiladi.

Usullarni qo‘llashlashda qo‘llar, oyoqlar va tananing harakatlarini alohida tahlil qilamiz.

Hujumni tayyorlash va o‘tkazishda qo‘l harakati juda muhim rol o‘ynaydi.

Yakuniy qismi:

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.

*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 34 soatli “Sambo kurashi” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



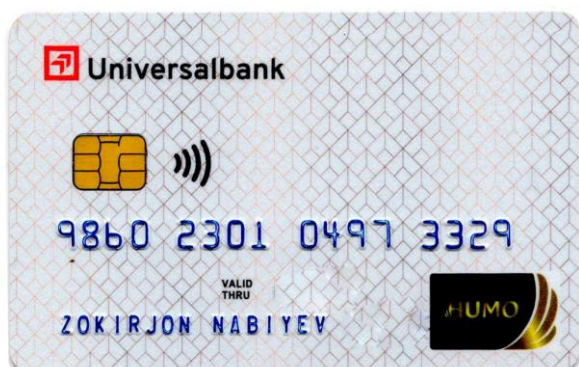
Narxi: 20 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

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

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

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.