



\_\_\_\_\_ 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*  
*“YUNON-RUM KURASHI” 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 “Yunon-rum kurashi” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Yunon-rum kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanishi	1		
2.	Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarligi	1		
3.	Texnik mahorat	1		
4.	Texnik harakatlarni bajarish	1		
5.	Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	1		
6.	Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari	1		
7.	Yunon-rum kurashida texnik usullari	1		
8.	Yunon-rum kurashining asosiy tushunchalari va atamalari	1		
9.	Sportchining texnik, taktik, ruhiy tayyorgarligi	1		
10.	Yunon-rum kurashchining asosiy holatlari	1		
11.	Yunon-rum kurashchining texnik harakatlari	1		
12.	Yunon-rum kurashi bo‘yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar	1		
13.	Tashlash usullari	1		
14.	Yunon-rum kurashi bo‘yicha parter holatidagi asosiy harakatlari. To‘ntarishlar	1		
15.	Usullar elementlari	1		
16.	Usullar elementlari	1		
17.	Yunon-rum kurashida taktik harakatlar	1		
18.	Yunon-rum kurshidagi asosiy holatlar	1		
19.	Yunon-rum kurshidagi asosiy holatlar	1		
20.	Parter holat	1		
21.	Kurashchining xayfli holati	1		
22.	Ushlashlar va undan chiqish	1		
23.	Ushlashlar va undan chiqish	1		
24.	Raqib ushlashidan qutilish yo‘llari	1		
25.	Ko‘prik va uning qo‘llanilishi	1		
26.	Parter holatidagi to‘ntarishlar	1		
27.	Qayirib to‘ntarish	1		
28.	Himoya.	1		
29.	Qarshi usul.	1		
30.	Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo‘lni va bo‘yinni ichkaridan ushlab qayirib to‘ntarish	1		
31.	Old-tepadan qo‘lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to‘ntarish	1		
32.	Orqa-yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to‘ntarish	1		
33.	Uzoqdagi qo‘l osti-ichkarisidan bo‘yinga kalitsmon tiralib qayirib to‘ntarish	1		
34.	Bo‘yinni qo‘ltig‘idan o‘tkazib va belini pastdan ushlab ag‘darib to‘ntarish	1		

35.	Ushlashlarni almashtirish	1		
36.	Taktik harakatlar	1		
37.	Kurashchining harakatlari	1		
38.	Raqibni oshirib to'ntarish va zarb berib yiqitish usuli	1		
39.	Qarshi usullar	1		
40.	Kurashish texnikalari	1		
41.	Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish	1		
42.	Old-tepadan uzoqdagi elka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish	1		
43.	Old-tepadan yelkalarni yuqoridan va bo'yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish	1		
44.	To'ntarish texnikasi	1		
45.	Yunon-rum kurash texnik usullarning bajarilishi	1		
46.	Yunon-rum kurash texnik usullarning bajarilishi	1		
47.	Yunon-rum kurash texnik usullarning bajarilishi	1		
48.	To'ntarish usullari	1		
49.	Ag'darib to'ntarishlar va qarshi usullar	1		
50.	Ag'darib to'ntarishlar va qarshi usullar	1		
51.	Belini ushlab aylantirib to'ntarish	1		
52.	Yarim aylantirib to'ntarish usullari	1		
53.	Ko'krakdan oshirib to'ntarish usullari	1		
54.	Parter holatidagi tashlashlar	1		
55.	Belini ushlab aylantirib va ko'krakdan aylantirib tashlash	1		
56.	Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash	1		
57.	Qo'lini va belini ushlab tashlash usullari	1		
58.	Ushlash usullari	1		
59.	Tik turgan holatdagi o'tkazishlar	1		
60.	Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi	1		
61.	Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi	1		
62.	Yunon-rum kurashda qo'l harakatlar	1		
63.	Tik turgan holatdagi tashlashlar	1		
64.	Beldan oshirib tashlash usullari	1		
65.	Tashlash usullari	1		
66.	Tashlash usullari	1		
67.	Tik turgan holatdagi yiqitishlar	1		
68.	Tik turgan holatdagi yiqitishlar	1		

Sana: " \_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To'garak rahbari: \_\_\_\_\_

Mashg'ulotning mavzusi: **Yunon-rum kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi**

**Mashg'ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko'rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg'ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

**Mashg'ulotning maqsadi:**

- Yunon-rum kurashi kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O'quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O'quvchilarga Yunon-rum kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog'ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O'quvchilarni 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.
- Yunon-rum kurashilarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Yunon-rum kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalash harakatlaridan zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan. O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovor tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda har xil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-Q'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bWlday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek, bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoydajismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxnlinan e.a. 2698 yilda "KUNFU" deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqJar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasallikLardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek, jangovor raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimJashtirilgan. Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Erarnizdan avvaIgi IX-VIII asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z aharniyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar. Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, arnforaLar hamda vazalardagi tasvirJar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar - Gomer, Pin dar, Platon va boshqalarning ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada"sida (eramizdan avvalgi IX-VII[ asrJar) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkarn chirmashib, bir-birlarini o'rab oldiJar. Kuchli quchoqlashish ostida qahraronlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila, boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar". Yunonlarning har tomonlamajismoniy tarbiyalash tizimi o'mini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovor o'yinlar va safdagi tayyorgarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorialar jangi va jangovor aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi. Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish "Uyg'onish" davriga xosdir. Ushbu davming ideali - bu har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davming o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg'ulotni mustahkamlash:** O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Yunon-rum kurashi 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 kamchiliklarini muxokama qilish, rag'batlantirish.

Maktab MMIBDO' \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil



Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_. To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

Mashg‘ulotning mavzusi: Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarligi

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Yunon-rum kurashi kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Yunon-rum 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.
- Yunon-rum kurashilarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta‘minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko‘nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o‘zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variativigiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.
2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo‘llaniladi.

ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta‘sir ko‘rsatish uslubi qo‘llaniladi.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchlarni savollariga javob beriladi ularga Yunon-rum kurashi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘sirotlarini 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: Texnik mahorat**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

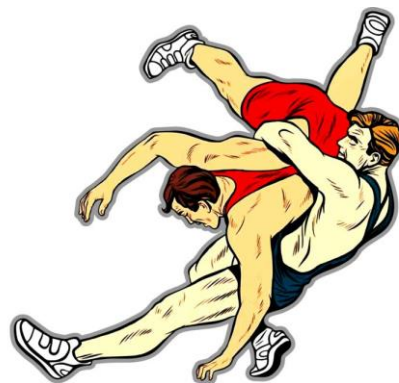
### **Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Yunon-rum kurashi kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Yunon-rum 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.
- Yunon-rum kurashlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



### **Asosiy qismi:**

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o‘rganishga (yoki qayta o‘rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o‘ziashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli.

Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o‘rtasidagi masofani o‘zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo‘ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi.

Kurashda kichraytirilgan o‘lchamdagi gilamlar qo‘llaniladi. Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi.

### **Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Yunon-rum kurashi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘urotlarini 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: Texnik harakatlarni bajarish**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Yunon-rum kurashi kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Yunon-rum 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.
- Yunon-rum kurashlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir gator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli.

Masalan, Yunon-rum kurashida

- beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo‘riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi ragib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur‘atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to‘g‘risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir. Birga ta’sir ko‘rsatish uslubi sport trenirovkasida o‘zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashehiga ancha og‘ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Yunon-rum kurashi 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

*vab-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 "Yunon rum kurashi" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



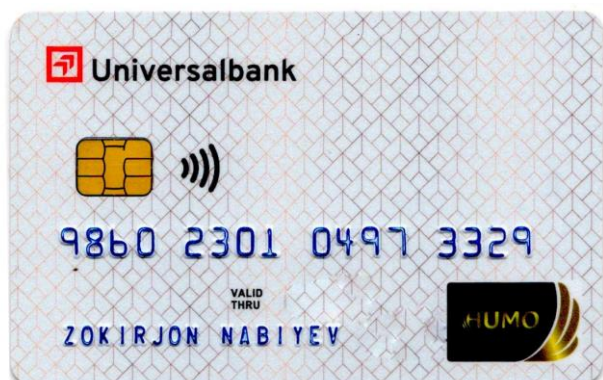
**Narxi: 30 ming so'm**

**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**

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

**Plastik egasi 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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**