



\_\_\_\_\_ *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'quvchilar 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 yiliga iqtidorli o‘quvchilar 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.	Texnik mahorat	1		
3.	Texnik harakatlarni am alga oshirishning umumiy asoslari	1		
4.	Yunon-rum kurashida texnik usullari	1		
5.	Sportchining texnik, taktik, ruhiy tayyorgarligi	1		
6.	Yunon-rum kurashchining texnik harakatlari	1		
7.	Tashlash usullari	1		
8.	Usullar elementlari	1		
9.	Yunon-rum kurashida taktik harakatlar	1		
10.	Yunon-rum kurashidagi asosiy holatlar	1		
11.	Kurashchining xayfli holati	1		
12.	Ushlashlar va undan chiqish	1		
13.	Ko‘prik va uning qo‘llanilishi	1		
14.	Qayirib to‘ntarish	1		
15.	Qarshi usul.	1		
16.	Old-tepadan qo‘lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to‘ntarish	1		
17.	Uzoqdagi qo‘l osti-ichkarisidan bo‘yinga kalitsmon tiralib qayirib to‘ntarish	1		
18.	Ushlashlarni almashtirish	1		
19.	Kurashchining harakatlari	1		
20.	Qarshi usullar	1		
21.	Old-tepadan yelkarni yuqoridan ushlab qayirib to‘ntarish	1		
22.	Old-tepadan yelkarni yuqoridan va bo‘yin ustidan	1		
23.	Yunon-rum kurash texnik usullarning bajarilishi	1		
24.	Yunon-rum kurash texnik usullarning bajarilishi	1		
25.	Ag‘darib to‘ntarishlar va qarshi usullar	1		
26.	Belini ushlab aylantirib to‘ntarish	1		
27.	Ko‘krakdan oshirib to‘ntarish usullari	1		
28.	Belini ushlab aylantirib va ko‘krakdan aylantirib tashlash	1		
29.	Qo‘lini va belini ushlab tashlash usullari	1		
30.	Tik turgan holatdagi o‘tkazishlar.	1		
31.	Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi	1		
32.	Tik turgan holatdagi tashlashlar	1		
33.	Tashlash usullari	1		
34.	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'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:**

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 quolsiz 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 tizimlashtirilgan. Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Erarnizdan avvalgi 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 qahrannonlarning 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'surotalarini 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: 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 kurashilarining 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 kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.



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

Mashg‘ulotning mavzusi: **Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari**

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

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

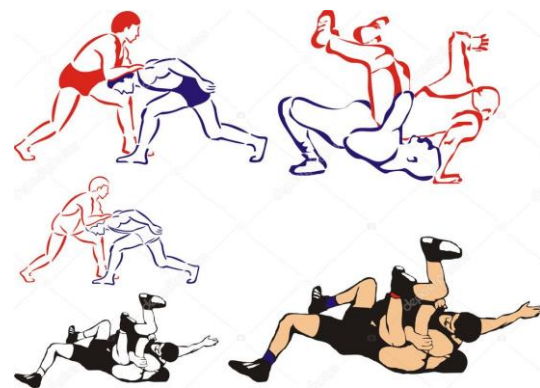
**Mashg‘ulotning maqsadi:**

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



**Asosiy qismi:**

Yunon-rom kurashi texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlar yig‘indisidir.

Usullar - bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashni raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat.

Birinchi qism - usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo‘lilladi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq.

**Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar:**

tik turishda - o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda - o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

Yunon-rom kurashida erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagidek usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajarishi, ya‘ni bular - ehalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, ehirmashishlar, orqada..., ilib otishlar mumkin emas.

Bir xildagi ushlab olish bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksineha, bir xil harakatning o‘zi turli ushlab olishlar bilan bajarilishi mumkin.

Masalan, qo‘ldan va gavdada ushlab tashlashni, zarba bilan ag‘darishni amalgam oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib, qo‘l, gavda, qo‘l va bo‘yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg‘itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

**Yakuniy qismi:**

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

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

Mashg‘ulotning mavzusi: Yunon-rum kurashida texnik usullari

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

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

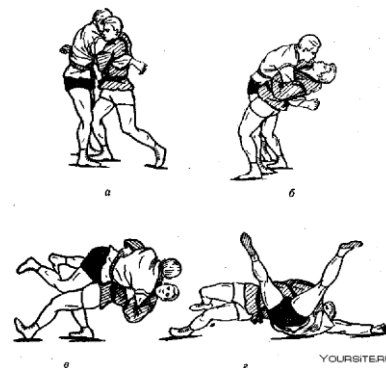
**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- 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 kurashilarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Yunon-rum kurashida sportchining texnik harakatlari ko‘p va turlitumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Yunon-rum kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o‘rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tirirni hamda atamaları ishlab chiqilgan.

Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizirnidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilar va ular o‘rtasidagi qonuniy bog‘liqlikni hisobga olish asosida tuziladi.

Tasniflash turli-turman obyektlarda to‘g‘ri yo‘l tutishga yordam beradi hamda ular to‘g‘risidagi bilimlar manbai bo‘lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to‘g‘risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o‘zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o‘rtasidagi ichki bog‘liqliklar tizimlashtirish asosida ko‘rib chiqiladi.

Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P. Kupsov bo‘yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o‘z raqibi ustidan g‘alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya‘ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o‘zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o‘zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o‘zgartirish shu bilan yengillshatiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og‘irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib gavdasining ma‘lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya‘ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og‘irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo‘yicha g‘olib bo‘lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o‘zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o‘zining marom - sur‘at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o‘zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilarni o‘Ichamlari bilan chegaralangan.

**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

**veb-saytimiz: [Zokirjon.com](http://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 "Yunon rum kurashi" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.**



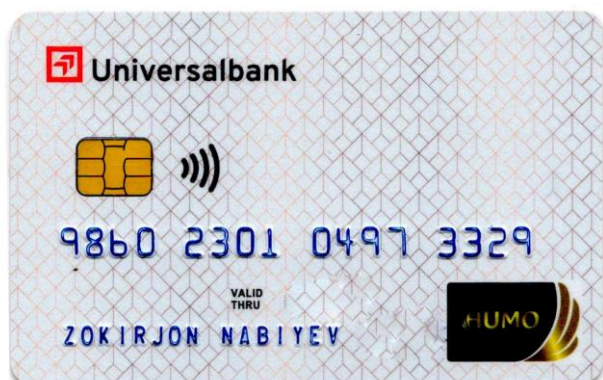
**Narxi: 20 ming so'm**

**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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**