



_____ 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

“KURASH” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>№</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

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 “Kurash” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kurashning kelib chiqish tarixi			
2.	Yunon-rum kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi			
3.	Sambo kurashining rivojlanish tarixi			
4.	Belbogii kurash			
5.	Kurashchining jismoniy tayyorgarligi			
6.	Sharoitni soddalashtirish usuli			
7.	Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari			
8.	Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari			
9.	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubi			
10.	Juft-juft bo‘lib umbaloq oshish va yiqilish mashqlari			
11.	Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi			
12.	Belbog‘dan ushlab yon tomondan chalish			
13.	Oldindan chalish			
14.	Himoya va javob usullari			
15.	Ikki yoqlama chalish			
16.	Ilib uloqtirish			
17.	Ilib uloqtirish			
18.	Qoqma va ilib olib uloqtirish usullari			
19.	Yon tomondan ilib olishni bajarish texnikasi			
20.	Bir xil holatli oyoq bilan orqadan ilib olish			
21.	Orqadan ilib olish texnikasi			
22.	Orqadan oshirib tashlash			
23.	Qo‘lni yelka osha ushlab orqadan oshirib uloqtirish			
24.	Qo‘l va boshdan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish			
25.	Belbog‘dan bir xil usul bilan ushlab orqadan oshirib uloqtirish			
26.	Yaktak yoqasidan ushlab va ichkaridan o‘rab orqadan oshirib uloqtirish			
27.	Kurashdagi taktik harakatlar			
28.	Kurashchining tik holati va uning turish holatlari			
29.	Kurashchining siljish usullari va oraliq masofa			
30.	Aldovchi va soxta harakatlarga o‘rgatish texnikasi			
31.	Yiqila turib uloqtirish			
32.	Yiqila turib uloqtirish			
33.	Oyoq chalish bilan uloqtirish			
34.	Kurashchilarning tayyorgarlik turlari			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Kurashning kelib chiqish 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:

- Kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni 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:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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 mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Kurash jang san‘atining eng qadimiy turi bo‘lib, uning ildizlari hozirgi O‘zbekiston hududida joylashgan. So‘nggi ilmiy tadqiqot ma‘lumotlariga ko‘ra, kurashning yoshi kamida uch yarim ming yil. Kurash jang san‘atining insoniyatga ma‘lum bo‘lgan eng qadimiy turlaridan biridir. Kurash o‘zbekcha so‘z bo‘lib, “maqsadga halol yo‘l bilan erishish” ma‘nosini bildiradi. O‘sha qadimgi davrlarda bu an‘anaviy bayramlar, bayramlar va to‘ylarda jang san‘ati va ommaviy jismoniy o‘yin-kulgi edi. U haqidagi ma‘lumotlarni ko‘plab qadimgi adabiy manbalarda uchratish mumkin.

Baxslarni tinchlik yo‘li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni asirga olish usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O‘zbekiston xududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musoboqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o‘z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o‘zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog‘idjan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab. Kurashishni boshlaganlar.

Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e‘tibor berilgan. O‘zbekiston xududida yashovchi halqlarga bellashuv yuqoridagi tashlaganda davom etgan. Bu musoboqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o‘tkazilgan va musoboqa g‘olibi xalq o‘rtasida katta hurmatga sazovor bo‘lgan. Kurashchilar bellashuvlari g‘alaba oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayrami bezagi bo‘lgan. Buyuk allomalarimiz yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501), asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba‘zi usullarining ta‘rifi keltirilgan. Ushbu asrlardan ko‘rinib turibdiki o‘zbeklarda usullar tazimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo‘lgan. Hozirgi O‘zbekiston xududida qadimdan ikki ta kurash turi shakllangan raqib belbog‘li oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi “Farg‘onacha”, ikkinchisi “buxorocha” usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha Respublika Osiyo va xalqaro musoboqalar o‘tkaziladi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini 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 mavzu: Yunon-rum kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanish 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

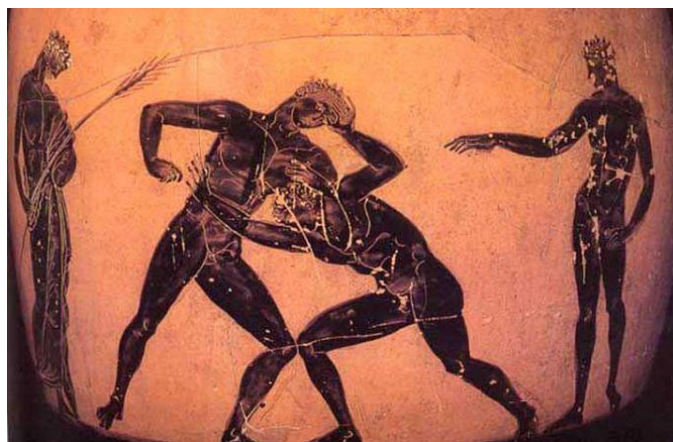
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni 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:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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 mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Aholi o‘rtasida kurashga bo‘lgan qiziqishning uyg‘onishi ko‘plab professional kurashchilarning yuzaga chiqishiga sabab bo‘lgan. Ular cirklarda va yarmarkalarda o‘z sanatlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlarini paydo bo‘la boshladi. atijada professional kurashchilar o‘rtasida shaxsiy birinchiliklar, Fransiya shaharlararo musobaqasi, keyinchalik esa jahon chempionatlari o‘tkazila boshlandi. CHempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ‘ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

sta-sekin francuzlar kurashi boshqa Evropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan kengayi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi. Qo‘pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go‘zallik yanada qadrlandi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga 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 kamchiliklarini muxokama qilish, ragbatlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____sana_____ 20__yil

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

Mashg‘ulotning mavzu: Sambo kurashining rivojlanish 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:

- Kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni 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:

- Sport formasini ko‘zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- 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 mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi: Ushbu kurash turi 1938 yildan beri mavjud. O‘shandan beri SAMBO juda mashhurlikka erishdi. Jang san‘atining ushbu turiga ko‘plab fuqarolar qiziqish bildirmoqda. Nima uchun so‘rayapsizmi? Bu savolga javob juda oddiy. Zero, SAMBO kurashning mahalliy turi bo‘lib, u erkaklar va ayollar, yoshlar va o‘spirinlarni turli xil hayotiy vaziyatlarda qurolsiz o‘zini himoya qilish san‘atini o‘rganishga jalb qiladi. Bu muhim haqiqat. Yakkakurashning bir nechta milliy turlari elementlarini birlashtirgan sambo ko‘plab ruslarga ruhi, mafkurasi va falsafasi bilan yaqin.

Ushbu kurash turlari "Sambo" qurolsiz o‘zini himoya qilishni anglatadi. Yuqorida aytib o‘tilganidek, ushbu jang ikki turga bo‘linadi: sport va jangovar sambo. Keling, ularning har birini batafsil ko‘rib chiqaylik. Sport turi (asosiy) Ushbu tur o‘zini himoya qilish uchun zarur bo‘lgan texnik ko‘nikmalarga ega bo‘lishga yordam beradi. Shu munosabat bilan ma‘lum mezonlar mavjud. Bunday holda, sizga kamar bilan maxsus mato ko‘ylagi kerak bo‘ladi. Bu muhim shart. Kurashchilar belbog‘ ushlagichlaridan va uning ustida joylashgan ko‘ylagi boshqa qismlaridan foydalanadilar. Biroq, sambo bo‘yicha boshqa texnikalar ham mavjud. Ular shuningdek, raqibning oyoqlari va qo‘llarini ushlashga imkon beradi. SAMBO jangining maqsadi - bu mutlaq g‘alaba.

Bunday holda, janjal paytida quyidagi harakatlar qabul qilinishi mumkin emas: Raqibni boshiga uloqtirish. Samboda nafasni bo‘g‘ish usullari. Sportchi butun vujudi bilan raqibga tushgan uloqtirishlarni bajarish. Bo‘yinga zarbalar berish va uni burish. Boshni siqib, gilamchaga bosish. Tanani tizza yoki tirsak bilan bosish. Raqibning yuziga tegish. Tik turgan holda kurash paytida og‘riqli ushlab turishlarni bajarish. Barmoqlarni ushlab turish. O‘zini himoya qilish dushmanning qurol bilan yoki qurolsiz bo‘lishi mumkin bo‘lgan har qanday kutilmagan hujumlariga qarshi qo‘llaniladi. Bu jangovar sambo haqida. Ushbu turdagi usullarni sovuqqon, jasur, g‘alaba qozonishga irodasi bor va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lganlar to‘liq o‘zlashtirishi mumkin. Ushbu fazilatlar sinfda tarbiyalanadi va rivojlanadi. Ushbu turdagi maxsus qism bo‘g‘ilish, jang, hibsga olish, qurolsizlantirish, eskortatsiya, bog‘lash va boshqalardan iborat. Ulardan foydalanish harbiy xizmatchilar va tezkor ishchilar tomonidan amalga oshiriladi. Maxsus bo‘linmaning texnikasidan muvaffaqiyatli foydalanish faqat o‘zini himoya qilish bo‘yicha mukammal bilim va doimiy qunt bilan mashq qilish bilan joizdir.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga kurash 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 rostdash 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

34 soatli "Kurash" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



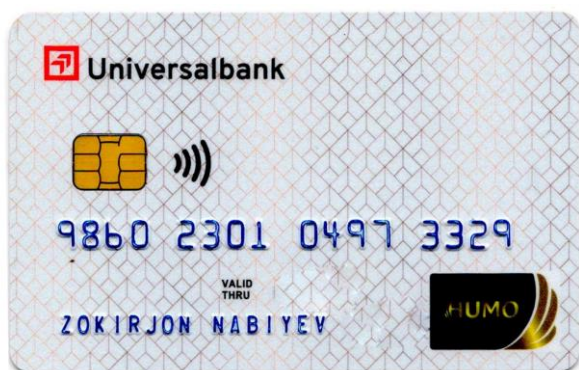
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

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

Plastik egasi 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 gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.