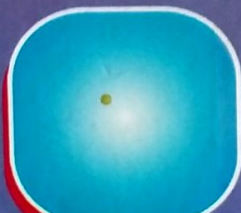


A.T. Toshev

KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI



O'QUV QO'LLANMA



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

A.T.Toshev

**KURASH TURLARI VA UNI
O'QITISH METODIKASI
(milliy kurash)**

O'QUV QO'LLANMA

**“Durdona” nashriyoti
Buxoro – 2021**

UO'K 796(075.8)
74267.5ya7

T 71
Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (Milliy kurash) [Matn] : o'quv
qo'llanma / A. T. Toshv. - Buxoro: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona, 2021.-
172 b.

КБК 74.267.5ya7

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat, sport faoliyati (faoliyat turlari) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan. O'quv qo'llanma mazmunida milliy kurashning jismoniy tarbiya fanlari tizimida tutgan o'rni va ahamiyati, fanining maqsadi, vazifalari, sport turining tarixi, o'quv mashg'ulotlarini tashkili qilish va o'tkazish uslubiyoti, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik, gigiyenik va xavfsizlik qoidalari, xotin-qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xoslik tomonlariga alohida e'tibor qaratilgan.

Taqrizchilar:

M.I. Abdullayev, BuxDU professori, p.f.f.d. (PhD)

Sadullayev B.B., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 31-maydagi 237-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.
Ro'yxatga olish raqami 237-187**

ISBN 978-9943-7457-3-5

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Sport va jismoniy tarbiya – yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ma'naviy-huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy-tarixiy ildizlariga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf-odalar, an'analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda, Sharq mutafakkirlarining asarlarida o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ma'naviy, jismoniy, axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan. Teran fikri, faol fuqarolar esa bugungi yoshlarimizdan yetishib chiqishini unutmashimiz lozim. Zero, "farzandlarimizni mustaqil fikri zamonaviy bilim va kasb - hunarlarni egallagan, mustaqil hayotiy pozitsiyaga ega chinakkam vatanparvar insonlarni tarbiyalash vazifasidir!"

Chunonchi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da hamda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda o'quvchi-yoshlar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to'la foydalanish lozimligi ta'kidlanadi. Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi ПФ-4947-sonli Farmoni, "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashitirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017-yil 15-fevraldagi ПФ-4956-son Farmoni, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017-yil 2-oktabrdagi PQ-3306-sonli Qarori, mamlatimiz ta'lim tizimida ayniqsa yoshlarni har tomonlama kamol topdirishda jismoniy tarbiya

¹ Мирзиёев Ш.М. Буюк келажатимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамыз.-Т.: "Ўзбекистон", 2017. 103 бет.

va sportning nihoyatda muhim ekanligi o'z aksini topgan. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri "O'zbekistonning milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish" hisoblanadi?

Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o'quv yurtlarida "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanining o'quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu faning maqsadi ta'lim muassasalarida malakali va jismonan baqquvat yakkakurashchilarni tayorlashda bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan qurultirishga xizmat qiladi va o'quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amalda qo'llash yo'llari haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, «Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash)" o'quv qo'llanmasidamilliy kurashning jismoniy tarbiya fanlari tizimida tutgan o'rni va ahamiyati, fanining maqsadi, vazifalari, sport turining tarixi, o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyoti, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik, gigiyenik va xavsizlik qoidalari, xotin-qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning xususiyatlari haqida ma'lumot berilib, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, sport murabbiylari uchun milliy kurash bo'yicha zamonaviy bilimlarni bayon etadi. Zero bu bilimlar bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisi, murabbiylarning ish faoliyatida hamda sportchilarning umumiy, taktik, texnik va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalarini o'z mazmuniga kiritib, mukammal texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda aniq tushuncha va tasavvurlarini hosil qilishga amaliy yordam ko'rsatadi.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda muallif A.Q. Atoyev, F.A. Kerimov, K.T. Yusupov, Q.P. Arslonov, N.A. Taslanovlarning ilmiy-usuliy ishlari, o'quv qo'llanma va darsliklaridan zarur manba sifatida foydalanildi.

I MODUL. O'ZBEK MILLIY KURASHNING JISMONIY TARBIIYA FANLARI TIZIMIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI

Milliy kurash sog'lom avlod tarbiyasining muhim vositalaridan biridir. Bu sport turi orqali aqliy, axloqiy va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatlarini oshirish, jamoalarda qulay sog'lom muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida milliy kurashning ahamiyati ortib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda. Chunki kurash xalqimizning milliy, ma'naviy-jismoniy qadriyati hisoblanadi. Zero kurash bellashuvlarining go'zalligi, jozibadorligi bilan barcha yoshdagilarning qiziqishini uyg'ota olgan sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchilarning o'zini tutish madaniyatini o'rganishi katta ma'noga ega va tarbiya jarayonida muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Kurashda oliyanoblik, haqqoniylik, mehribonlik va boshqa yuksak axloqiy prinsiplarga asoslangan o'zini tutish madaniyati shug'ullanuvchilarga atrofdegilarga nisbatan intizomli, hurmatli va yaxshi munosabatta bo'lishni o'rgatadi.

Kurash sport turi bilan shug'ullanish kishilarni chinig'itradi, sog'ligini, irodasini mustahkamlaydi, xalqiga, vatanga bo'lgan sodiqlik va muhabbatini uyg'otadi, mustahkamlaydi. Shuning uchun ham kurashchilar o'z so'ziga, mustaqil fikrga, qat'iy qarorga ega bo'lib, hech qachon yaqinlariga, xalqiga, millatiga, vatanga xiyonat qilmaydi. Kurashi irodani toblaydi, aniq maqsad sari undaydi, qiyinchiliklarni chidam va bardosh bilan yengishga o'rgatadi. Kurash insonni har tomonlama: ma'naviy, jismoniy, aqliy va axloqiy jihatdan kamolotga yetkazadi. Yakkama-yakka bellashuv natijasida tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari rivojlanadi, sog'lom turmush tarzini shakllanadi.

Bugunki kunda o'zbek kurashi butun dunyo mamlakatlarida rivojlanib, kudan-kunga taraqqiy etib bormoqda. Bunga sabab kurash qadimda xalq orasida rivojlanib, ommalashib kelgan.

Oliy ta'lim muassasalarida o'qitiladigan "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanining ahamiyati kundun-kunga yanada oshib bormoqda. Kurash orqali yoshlarni chaqqonlik, erchilik, jasurlik, mag'rurlik, jasoratga o'rgatishga, ularda olijanoblik, mehr-oqibat,