

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligining 2024 yil "6" sentabr dagi
"333"-sonli buyrug'iga asosan

R.S.Shukurov

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

Sport faoliyati (faoliyat turlari)

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi nomli o'quv qo'llanmasi

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

ga

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi
huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda
nashr etishga ruxsat berildi.



Vazir

(imzo)

K.Sharipov

Ro'yxatga olish raqami

333-299



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

R. S. SHUKUROV

**TURON KURASHI VA UNI O'QITISH
METODIKASI**

O'QUV QO'LLANMA

**“Durdona” nashriyoti
Buxoro – 2024**

UO'K 796.8:796.011.3(075.8)

75.715ya73

Sh 91

Shukurov, R.S.

Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi [Matn] : o'quv qo'llanma / R.S. Shukurov; muharrir A. Qalandarov; tuzuvchi R. S. Shukurov; tarjimon R. S. Shukurov. – Buxoro: Sadridin Salim Buxoriy, 2024. – 244 b.

KBK 75.715ya73

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat, sport faoliyati (faoliyat turlari) va psixologiya (sport) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan. O'quv qo'llanma mazmunida Turon kurashi fanining maqsadi, vazifalari, rivojlanish tarixi, turonchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik xususiyatlari, o'quv mashg'ulotlari hamda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishning gigiyenik, xavsizlik qoidalari, xotin-qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xoslik tomonlariga alohida e'tibor qaratilgan.

Ma'sul muharrir:

Kadirov R. X., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Taqrizchilar:

Fozilov D.Sh., Osiyo turon yakka kurashi federatsiyasi raisi

Abdullayev M. J., p.f.d (DSc) professor

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 24-sentabrdagi 333-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berildi. Ro'yxatga olish raqami 333-299.

ISBN 978-9910-682-91-9

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-odatlar, an'analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda, Sharq mutafakkirlarining asarlarida o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda 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 fikrli, faol fuqarolar esa bugungi yoshlarimizdan yetishib chiqishini unutmasligimiz lozim. Zero, "farzandlarimizni mustaqil fikrli zamonaviy bilim va kasb - hunarlarni egallagan, mustaqil hayotiy pozitsiyaga ega chinakkam vatanparvar insonlarni tarbiyalash vazifasidir"¹.

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 takomillashtirish 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, mamlakatimiz ta'lim tizimida ayniqsa yoshlarni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning nihoyatda muhim ekanligi

¹ Мирзиёев Ш.М.Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курамиз.-Т.: "Ўзбекистон", 2017.103 бет.

Kirish	2
I modul. Turon yakkakurashining jismoniy tarbiya fanlari	6
1 modul. Turon yakkakurashining ahamiyati.....	6
tizimida tutgan o'рни va ahamiyati.....	9
1.1. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'рни	11
II modul. Turon yakkakurashi sportining rivojlanish tarixi	11
2.1. Turon yakkakurashi tarixi.....	11
2.2. Mustaqillik yillarida Turon yakkakurashi sportining rivojlanish bosqichlari.....	19
2.3. Turon yakkakurashining falsafiy asosi, sportchilarning axloqiy, irodaviy sifatlarini tarbiyalash va o'zini tutish etikasi	23
III modul. Turon yakkakurashida o'rgatish usullari	29
3.1. O'qitishning maqsadi va vazifalari	29
3.2. O'qitish tamoyillari.....	30
3.3. O'qitishning ilmiylik tamoyili.....	33
3.4. O'qitishning yengillik tamoyili	34
3.5. O'qitishning muntazamlik tamoyili	35
3.7. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.....	38
3.8. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili	40
3.9. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yo'ndashish birligi tamoyili	41
3.10. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili	43
3.11. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili	44
3.12. O'qitish usullari	45
IV modul. Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha	49
4.1. Turonchilarning jismoniy tayyorgarligi	49
4.2. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash usullari.....	54
4.3. Yosh turonchilarni jismoniy tayyorlash	55
4.4. Turonchilarni jismoniy tayyorlash jarayonida olinadigan jarohatlar haqida ogohlantirish	56
V modul. Texnik tayyorgarlik	58
5.1. Turon yakkakurashchilarining texnik tayyorgarligi.....	58
5.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	64
5.3. Turonchining texnik mahoratini oshirish yo'llari	66
VI modul. Taktik tayyorgarlik	69
6.1. Turonchilarning taktik tayyorgarligi	69

R. S. SHUKUROV

**TURON KURASHI VA UNI O'QITISH
METODIKASI**

O'QUV QO'LLANMA

<i>Muharrir:</i>	<i>A. Qalandarov</i>
<i>Texnik muharrir:</i>	<i>G. Samiyeva</i>
<i>Musahhih:</i>	<i>Sh. Qahhorov</i>
<i>Sahifalovchi:</i>	<i>M. Bafoyeva</i>

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 21.11.2024. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'ozl. Bosma tobog'l 15,2. Adadi 100. Buyurtma №719.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45