

# O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019 yil "4" oktyabr dagi "892" -sonli buyrug'iga asosan

R.S. Shukurov

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)  
5112000 - Jismoniy madaniyat

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash) nomli

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

o'quv qo'llanmasi

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.



Vazir

(imzo)

I. Madjidov

Ro'yxatga olish raqami 892-090

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

**R.S. SHUKUROV**

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

**O'QUV QO'LLANMA**

**“Durdona” nashriyoti  
Buxoro – 2020**

**UO'K 796.8(075.8)**

**75.715ya73**

**Sh 91**

Shukurov, R.Ş.

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash) [Matn] :  
o'quv qo'llanma / R.S. Shukurov. - Buxoro : "Sadridin Salim  
Buxoriy" Durdona nashriyoti, 2020. - 172 b.

**KBK 75.715ya73**

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 tashkil qilish va o'tkazish uslubiyoti, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik, gigiyenik va 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:**

Botirov X. A., pedagogika fanlari nomzodi, professor

Abdullayev Sh. Dj., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, sport ustasi nomzodi.

Arslonov Q.P., dotsent, sport ustasi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019 - yil 4 - oktabrdagi № 892-089 buyrug'iga asosan darslik sifatida nashrga tavsiya etilgan.

**ISBN 978-9943-6571-1-3**



## 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”<sup>1</sup>.

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 tog’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 tog’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

<sup>1</sup> Мирзиёев Ш.М.Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз.-Т.: “Ўзбекистон”, 2017.103 бет.

## MUNDARIJA

Kirish .....	3
I modul. O'zbek milliy kurashining jismoniy tarbiya fanlari tizimida tutgan o'rni va ahamiyati .....	5
1.1. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni .....	6
1.2. Kurashning tarbiyaviy ahamiyati .....	7
II modul. O'zbek milliy kurashi tarixi va rivojlanish bosqichlari .....	14
2.1. Mustaqillik yillarida o'zbek milliy kurashining rivojlanish bosqichlari .....	14
2.2. Kurash bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatlari va xalqaro turnirlar .....	22
III modul. Mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish uslubiyoti .....	36
3.1. Kurash darslarini tashkil etishda o'qituvchi – murabbiyning kasbiy – pedagogik faoliyati .....	36
3.2. Kurash darslarini o'tkazish uslubiyoti .....	37
3.3. Nazariy darslar va amaliy mashg'ulotlarni ixtisoslashuvi .....	41
3.4. Kurashchilarning psixologik - pedagogik mahoratlarini shakllantirish .....	42
IV modul. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi .....	47
4.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi tushunchasi .....	47
4.2. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati .....	49
4.3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	52
4.4. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	53
4.5. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	55
4.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari .....	56
V modul. Kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rish vositalari va uslublari .....	59
5.1. Taxminiy mashqlar. ....	59
5.2. Jismoniy sifatlari (kuch, tezlik va chaqqonlik) ga doir buyumlariz bajariladigan mashqlar majmuasi. ....	62
5.3. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va uslublari. ....	72
VI modul. O'zbek milliy kurashchida texnik, taktik tayyorgarligi va o'rgatish uslubiyoti .....	84
6.1. Umumiy qoidalar. ....	84
6.2. Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo'limlar va guruhlariga o'tishdagi izchillik .....	87

6.3. Kurashdagi taktik harakatlar va ularning mazmuni .....	91
6.4. Asosiy holat va siljishlarga o'rgatishning texnika, taktika va uslubiyoti.....	94
6.5. Ushlash va ulardan qutilishga o'rgatishning taktikasi, texnikasi hamda uslubiyoti.....	99
6.6. Raqibini muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullariga o'rgatish texnikasi, taktikasi va uslubiyoti.....	106
6.7. Aldovchi va soxta harakatlarga o'rgatish texnikasi, taktikasi va uslubiyoti.....	109
6.8. Uloqtuush va ulardan himoyalaniishga o'rgatish texnikasi, taktikasi va uslubiyoti .....	111
6.9. Yaktak yelkasi va belbog'ini ushlab, oyoqlari bilan ichkaridan ilish usullari.....	118
VII modul. Kurash bilan shug'ullanuvchilarning gigiyenik va xavfsizlik qoidalari .....	139
7.1. Kurashchining shaxsiy gigiyenasi va chiniqtirish.....	139
7.2. Kurashchining ovqatlanishi .....	140
7.3. Kurashchi vaznini kamaytirish .....	140
7.4. Kurashchilarda uchraydigan shikastlanishlar va ularning oldini olish.....	141
7.5. Shikastlanishlarni oldini olish.....	141
7.6. Kurash bilan shug'ullanuvchilarda uchraydigan kasalliklar va ularning oldini olish .....	141
7.7. Mashg'ulotlarda xavfsizlik texnikasi .....	142
VIII modul. Xotin - qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari .....	144
8.1. Xotin - qizlarning jamiyatda tutgan o'rni va mavqeyi.....	144
8.2. Xotin - qizlar organizmining yosh xususiyatlari .....	145
8.3. Ayollar organizmining morfofunktsional xususiyatlari.....	146
8.4. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi va harakatlanish a'zosining xususiyatlari .....	148
8.5. Ayollar organizmining o'ziga xos biologik xususiyatlari.....	149
8.6. Sportchi ayollar organizmiga katta yuklamalarning ta'siri.....	151
Ilovalar .....	153
Xulosa.....	166
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	169



**R.S. SHUKUROV**

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

**O'QUV QO'LLANMA**

*Muharrir:*

*G`.Murodov*

*Texnik muharrir:*

*G.Samiyeva*

*Musahhih:*

*A.Qalandarov*

*Sahifalovchi:*

*M.Ortiqova*

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 15.07.2020. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'oz. Bosma tobog'i 11,2. Adadi 100. Buyurtma №225.

Buxoro viloyat Matbuot va axborot boshqarmasi  
“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

