

# **SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH**

**(YUNON-RIM VA ERKIN KURASH BO'YICHA)**

**TOSHKENT**



45-1  
71-61

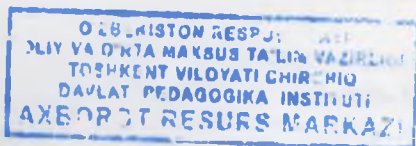
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA TA'LIM  
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(Yunon-rim va erkin kurash bo'yicha)

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi  
tomonidan o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan



TOSHKENT – 2017

8969

UO'K: 796.8 (075.8)

KBK 75.1

T-61

T-61 Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yunon-rim va erkin kurash bo'yicha). –T.: «Fan va texnologiya», 2017, 264 bet.

ISBN 978–9943–11–656–6

O'quv qo'llanmada yunon-rim va erkin kurashning rivojlanish tarixi. Yunon-rim va erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va kurashning texnik-taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun mo'ljallangan.

\*\*\*

В этом пособии освещены история развития греко-римской и волной борьбы, методики развития физической подготовленности борцов греко-римского и волного стиля и доступно, конкретно изложены тонкие моменты технико-тактических приёмов борцов. Это пособие предназначено для студентов института физической культуры.

\*\*\*

In this allowance lit history developments of greko-ruman and freestyle wrestling, the methods of the development to physical preparedness of greko-ruman and freestyle wrestlers and available, are concretely stated fine moments techno-tactical acceptance fighter. This allowance is intended for student Institute of the physical culture.

UO'K: 796.8 (075.8)

KBK 75.1

*Mualliflar:*

N.TASTANOV, SH.ABDULLAYEV, SH.TURSUNOV, S.ADILOV

*Taqrizchilar:*

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Gapparov X.Z. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

ISBN 978–9943–11–656–6

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2017.