



J.S.XUDOYBERGANOV



DARSLIK



***KURASH TURLARI VA
UNI O'QITISH METODIKASI***

UO'K 796.81;37.0

KBK 75.59

X-26

Xudoyberganov J.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi: darslik. – Toshkent : Zebo Prints, 2024. – 228 b.

Taqrizchilar:

T.S.Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, dotsent.

A.Q. Utebergenov -Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Biologiya fanlari nomzodi, Jismoniy madaniyat
fakulteti dekani, professor

Ushbu darslikda sport nazariyasiga oid yangi ma'lumotlar va kurashchilar tayyorgarligi uchun dastur mavjud.

Asosiy e'tibor shug'ullanishni boshlagan kurashchilarning malakali sportchi darajasiga yetishishigacha bo'lgan davrni qamrab oluvchi sport tayyorgarligi rejalariga qaratilgan. Darslikda sport mahoratini takomillashtirishning vosita va usullari bayon etilgan.

Ushbu darslik jismoniy tarbiya, bolalar va o'smirlar sporti hamda professional sport sohasida ishlayotgan o'qituvchi va murabbiylarda, mutaxassislarda hamda talabalarda shubhasiz katta qiziqish uyg'otadi.

Darslik Oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun tayyorlangan. Darslikni tayyorlashda muallif jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar L.P.Matveev, Yu.V.Veroxshanskiy, V.N.Platonov, sport kurashi mutaxassislari G.S.Tumanyan, A.Xarlampiey, F.A.Kerimov, F.M.Pulatovlarning ishlariga tayangan.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar
vazirligining 2024-yil 11 noyabrdagi 429-sonli buyrug'iga asosan o'quv
qo'llanma sifatida nashrga tavsiya etilgan.*

ISBN 978-9910-9026-8-0

© Xudoyberganov J.S., 2024

© "ZEBO PRINTS", 2024

KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenyerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rnatishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllari va usullari joriy etish maqsadida, 2015-yil 4-sentabr kuni, O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqidagi qonuni hamda Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida 2020-yil 4-noyabr kuni PQ-4881-son qarori dastur amal bo'lib kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi terma jamoasining a'zolarini va yaqin kelajakdagi zaxirasini shakllantirishning zamonaviy tizimini optimallashtirish va innovatsion jarayonlarni rivojlantirishning strategiyasi hozirgi paytda muhim vazifalardan biridir. Qo'shimcha ta'lim muassasasi hisoblangan sport maktabi sog'lom hayot tarzini, kasbiy jihatdan o'z yo'lini tanlab olishini, jismoniy, aqliy va axloqiy qobiliyatlarini rivojlanishini, yuqori sport yutuqlariga erishishini shakllantirishga ko'maklashishga qaratilgan.

Ko'p yillik tayyorgarlik sportchini shug'ullanishni boshlagan boladan xalqaro toifadagi sport ustasi bo'lib yetishishigacha bo'lgan uzoq muddatli davrni qamrab oladi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari, hamda ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktabi sharoitlarida sportchilarni ko'p yillik tayyorlanish maqsadlarini amalga oshirish uchun ilg'or metodlarni va o'qitish metodikalarini qo'llash, mashg'ulotlar va o'quv-mashg'ulotlar, tarbiyaviy jarayonlarni tashkillashtirish katta ahamiyatga ega.

Ushbu darslik yuqori sport yutuqlariga erishish ehtiyojlari va mamlakatda o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'ligi haqidagi g'amxo'rliklari tufayli yuzaga kelgan. Ushbu qo'llanmani tayyorlashda mualliflar sportning rivojlanishini va sport fanining zamonaviy tendentsiyasi hisobga olindi. Bolalar va o'smirlar sport

I BOB. KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Kurashning kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari

Kurash - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash ayniqsa O'zbekistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy Kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud.

Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari 18-asr oxiri 19-asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912 yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O'zbekiston 1993 yildan a'zo). Xalqaro maydonda sport Kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek Kurashi ham alohida Kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan Kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o'zbek turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo'lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O'zbekiston janubiy) hududidan topilgan jez davriga oid tsilindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan.

Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham Kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo'lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (2-3-asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart ko'yish yo'li bilan aniqlashgan va bu shartda Kurash musobaqasi bo'lgan. Bunga o'zbek xalq qahramonlik dostoni - «Alpomish»dagi Barchin shartlarini misol qilib ko'rsatish mumkin. Ibn Sino «Tib qonunlari» asarida yozgan: «Kurashning turlari ham bor ulardan biri ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi». Bu ta'rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg'ariyning «Devonu lug'otit turk», Alisher Navoiyning «Hamsa», «Holoti Pahlavon Muhammad», Zayniddin Vosifiyning «Badoe' ul-vaqoe'», Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvvat-nomai sultoni», Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida Kurash haqida

qimmatli ma'lumotlar bor. 9-16-asrlarda Kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon qabilar Kurash dovrug'ini oshirishgan.

Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda «chala», «yonbosh», «halol» baholari, qoidaga zid harakatlarga esa «tanbeh», «dakki», «g'irrom» jazolari beriladi. Kurashuvchi «halol» bahosini olsa (yoki raqibi «g'irrom» bilan jazolansa) bu uning g'alabasini bildiradi. Ikki bor «yonbosh» bahosini olish (yoki raqibining ikki bor «dakki» deya jazolanishi) ham g'alabani anglatadi. «Chala» baholari hisobga olib borilib, baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo'ladi, jazolar soni teng bo'lsa oxirgi jazo olgan mag'lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo'lsa, g'olib hakamlarning ko'pchilik ovoziga ko'ra e'lon qilinadi. 1992 yilda O'zbekistonda kurash federatsiyasi, 2001 yilda O'zbekistonda belbog'li kurash federatsiyasi tuzildi. 1998 yil sentyabrda Toshkentda 28 davlat (AQSh, Boliviya, Buyuk Britaniya, Gollan diya, Rossiya, O'zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo'lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o'zbekcha Kurash bo'yicha yirik xalqaro musobaqa o'tkazildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi farmoni (1999 yil 1 fevral) o'zbek milliy Kurashining yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. O'sha yili Toshkentda o'zbekcha Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o'rtasida xalqaro musobaqa bo'lib o'tdi. IKA qoshida Xalqaro Kurash akademiyasi, Butun jahon Kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi, assotsiatsiya muassisligida «Kurash» jurnali ta'sis qilindi. Adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama yo'nalishidagi bu jurnal Toshkentda 1999 yil oktyabr oyidan huyon nashr etiladi. 2000 yil O'zbekistonda Kurash oyligi o'tkazildi. Bu oylik davomida 2 millionga yaqin kishi Kurash gilamiga chiqdi. Buyuk Britaniyada IKA faxriy prezidenti Islom Karimov nomidagi an'anaviy xalqaro musobaqaga asos solindi. 2001 yildan Xalqaro Kurash intituti (Toshkentda) faoliyat ko'rsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya a'zo bo'lib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Panamerika va Okeaniya Kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda o'zbekcha Kurash bilan xorijiy mamlakatlarda 600 mingdan ziyod kishi shug'ullanadi. Kurashning bu turi bo'yicha jahon, qit'a va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, O'zbekistonda at-Termiziy, Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlangan va boshqa ko'plab xalqaro musobaqalar muntazam o'tkaziladi. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda 22 ta olimpiada o'rinhosarlari maktabi, 37 ta bolalar-o'smirlar sport maktabi va 206 ta Kurash maktabida sportning bu turi bo'yicha o'quvchilarga tahsil beriladi. Oliy o'quv yurtlarida 100

dan ortiq Kurash to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Kurashchilar bilan 851 nafar murabbiy shug'ullanadi (2003). Osiyo olimpiya kengashi 2003 yilda Kurashning bu turini Osiyo o'yinlari dasturiga kiritdi. Kurash bo'yicha o'tkaziladigan jahon chempionatlarida Bahrom Anazov, Isoq Axmedov, Maxtumquli Mahmudov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiev, Akobir Qurbonov (O'zbekiston), Kubashxonim Elknur, Selim Totar o'g'li (Turkiya), Aleksandr Katsuragi, Karlos Xonorato (Braziliya), Pavel Melananets (Pol'sha), Xiroyoshi Kashimoto (Yaponiya) va boshqalar g'olib chiqdilar va sovrindor bo'ldilar.

O'zbek xalq yakka kurashining belbog'li kurash deb nomlangan turi ham bor. Unga ham taalluqli ko'plab arxeologik topilmalar va tarixiy qo'lyozmalar mavjud. Bundan 5 ming yil ilgari davrga mansub qadimgi Mesopotamiya hududidan topilgan haykalchada belbog'li kurash usulida musobaqalashayotgan polvonlar tasvirlangan. Xitoyning qadimgi «Tan-shu» qo'lyozmasida Farg'ona vodiysida to'ylar, sayllar Kurash musobaqalarisiz o'tmasligi yozilgan. Ahmad Polvon, Xo'ja polvon va shu kabi Kurashning ana shu turida shuhrat qozonishgan (19-asr oxiri - 20-asr boshi). Chorizm istilosi va sho'rolar davrida o'zbek milliy Kurashini xalq turmush tarzidan sun'iy ravishda siqib chiqarishga harakat qilindi. 20-asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi.

1991 yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha Kurash turlari bo'yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o'zbekcha Kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chikdi: Kurash tushuvchilar 14x14 m dan 16x16 m gacha bo'lgan, chetraq qismi qizil rangli «xavfli chiziq» bilan belgilangan ko'k-yashil tusli Kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G'olib ishlatilgan usullar va maydondagi hatti-harakatlariga qo'yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bo'g'ish, raqibga og'riq beruvchi usullar qo'llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko'k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li tasma (belbog') bog'lanadi, erkaqlar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78, va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o'smirlar, o'spirinlar, yoshi ulug'lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA)ning 2003 yil Toshkentda o'tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg'in bo'lishini ta'minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3 minut qilib belgiladi.

Prezident Mirziyoev 6 sentyabrni "Kurash" milliy sport turi kuni", deb e'lon qildi. O'zbekiston prezidenti rasmiy saytining bildirishicha, bu san'a Mirziyoevning 2 oktyabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida belgilab qo'yildi. Qarorda ta'kidlanishicha, Kurash xalqaro

13.2.10. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faniga oid atamalarning izohli lug'ati

Kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayon.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyati.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismi. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sambo – qurolsiz o'zini himoya qilish ma'nosini anglatadi

Dzyudo – “yumshoq yo'l” deb nom olgan Yaponcha djiu-djitsu Kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi.

Kurashchining texnik tayyorgarligi – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchlilikni ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Kurashchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va kurash sportining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Mashg'ulot yuklamasi – o'quv-mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdori.

Kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlar.

Tik turish – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik turgan holati.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holati.

Chap tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holati.

Yalpi tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaflari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Kurash texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisi.

Usul – kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakat.

Himoyalaniish – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakat.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakat.

Yelkadan oshirib tashlash – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibning chap yoki o'ng yeng va yoqa qaytarmasidan ushlab yelkalaridan oshirib gilamga tashlaydi.

Supurma – usul bo'lib, bunda kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, o'ng yoki chap oyog'i bilan raqibni supurib gilamga tashlaydi.

Qo'shsha – usul bo'lib, bunda kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan raqib oyog'ni urib gilamga tashlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни / www.lex.uz
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ3306-сонли “Қураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори / www.lex.uz
3. 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони / www.lex.uz
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tugrisida"gi Qarori. 2017 yil 2 oktyabr'.
5. 2020 yil 4 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-4881-sonli Qarori / www.lex.uz
6. Абдиев А.Н., Динамика состояние борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. УзГИФК, 1994. – 23 с.
7. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 232 с.
8. Абдуллаев Ш.А., Холмуродов Л.З. Эркин кураш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 132 б.
9. Алиев И.Б., Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машгулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. Дисс. канд. пед. наук. 2012, 140 б.
10. Арслонов Ш.А. Дзюдо. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 132 б.
11. Бардамов Г.Б. Вольная борьба: развитие и стратегия совершенствования тактико-технического мастерства / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, В.Ж. Балданов. – Улан-Удэ: Издво Бурят. сельхоз. акад., 2002. – 248 с.
12. Волков А.В., Панченко И.А., Бабченко А.П. Величина и направленность тренировочных нагрузок: основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов. – ТиПФК, №7. – М., 2017. – С.66.
13. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: Автореф. дис. док. пед. наук. – СПб. 2012. – 24 с.
14. Газиёв Н.Р. Спорт машгулотларининг назарий асослари. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 212 б.
15. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

16. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 320 с.
17. Иванов Ч.Т. Рационализация техники атакующих действий в спортивной борьбе на примере дзюдо // Наука и школа. – №2. – М., 2016. – С.207-212.
18. Калмыков С.В. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты) / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 151 с.
19. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1990. – 24 с.
20. Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 148 с.
21. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 356 б.
22. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т.: Илмий техника ахбороти-пресс, 2018. – 388б.
23. Керимов Ф.А., Тастанов Н.А. Юнон-рим кураши. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 132 б.
24. Мирзакулов Ш.А., Мирзанов Ш.С. ва б. Белбогли кураш бўйича спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 202 б.
25. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 2000. – 62 с.
26. Пулатов Ф.М. Нормирование тренировочных нагрузок на этапах подготовки в борьбе самбо: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Т., 2002. – 24 с.
27. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 160 б.
28. Таймуродов А.Р., Атажанов С.Ф. Кураш спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 272 б.
29. Тастанов Н.П. Юнон-рим кураши назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 244 б.
31. Achilov T.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. Toshkent. 2020.
32. Achilov T.S., Xudoyberganov J.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2023
33. Achilov T.S., Nazarov A.I., Toshpulatov S.K. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. Toshkent. 2023.
34. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организации тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 2000. – 288с.
35. Турсуналиев И.А. Греко-римская борьба. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 160 с.

36. Штырков И.С., Губа В.П. Основы навыков борьбы вольного стиля как эффективное средство формирования двигательных действия юных борцов на поясах // ТИПФК, №2. – М., 2016.- 158 с.
37. Югай Л.П. Основы подготовки дзюдоистов. –Т.: Liderpress, 2005. –148 с.
38. Югай Л.П., Нурышов Д.Е. Дзюдо. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 160 с.
39. Driska, A.P., Gould, D.R., Pierce, S., & Cowburn, L. H. J. (2017). Understanding psychological changes in adolescent wrestlers participating in an intensive training camp: A mixed-methods investigation. *International journal of sport psychology*, S. 303-330.

MUNDARIJA

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI.....	1
KIRISH	3
I-BOB. KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI.....	5
1.1. Kurashning kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari	5
1.2. Kurash mustaqillik yillarida.....	9
1.3. Kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	19
1.4 Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi	19
1.5 Sambo kurashining rivojlanish tarixi.....	20
1.6 Yunon-Rum kurashi.....	25
1.7 Erkin kurash	25
II-BOB. KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI	26
2.1. Kurashni o'rgatishning pedagogik asosi.....	26
2.2. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash	31
2.3. Kurashda harakat ko'nikmalarini o'rgatishdagi ta'siri	32
2.4. Kurash ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish	33
III-BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.....	35
3.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari	35
3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	36
3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	37
3.4 Kurash harakatlari texnika va taktikasi.....	41
3.5. Kurash turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatish	43
IV-BOB. KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI	53
4.1. Kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi	53
4.2. Kurashchilarni ahloqiy jihatdan tarbiyalash	53
4.3. Kurashchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash	55
4.4. Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik	56
4.5. Kurashchilarning hordik chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish.....	58
V-BOB. KURASHh MASHG'ULOTI JARAYONINI REJALASHTIRISH	60
5.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari.....	60
5.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish.....	62
5.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish	63
5.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modelashtirish	64
5.5. Mashg'ulotining katta bosqichini tuzish modeli.....	66

5.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli	67
5.7. Kurashchilar mashg'uloti jarayonini zamonaviy rejalashtirish	68
VI-BOB. KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI	70
6.1. Kurashda zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash hususiyatlari	70
6.2. Ko'p yillik mashg'uloti jarayonining usuliy qoidalari	79
6.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish	81
6.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi	83
6.5. Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari	84
6.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari	85
6.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	85
6.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	86
6.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi	87
VII-BOB. KURASH TO'GARAKLARINING ISHINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH	89
7.1. Kurash to'garagi	89
7.2. Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi	90
7.3. Kurash to'garaglari bo'yicha taxminiy o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish	91
7.4. O'quv rejasi tartibi	91
7.5. Ish rejasi	93
7.6. Ommaviy sport tadbirlari tavqimii	94
7.7. Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni	95
7.7.1. Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri	97
7.7.2. Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish	97
VIII-BOB. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI	99
8.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar	99
8.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish	99
II-QISM KURASHNING AMALIY ASOSLARI	104
IX-BOB. KURASHDAGI AMALIY USULLARINI O'RGATISH TEXNIKASI VA TAKTIKASI	104
9.1. Kurashchilarni badan tarbiyalash bo'yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari	104
9.2. Yiqilishdan saqlanish usullari -himoya	104

9.3 Taqiqlangan usullar	106
9.3.1-mashg'ulot.....	107
9.3.2. Orqadan chalish usuli	107
9.3.3. Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar	108
9.3.4. Uslubni bajarish texnikasi	108
9.3.5. Uslubni bajarayotganda uchraydigan xatolar.....	108
9.3.6. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar	109
9.3.7. Taktik tayyorgarlik.....	109
9.3.8. Qarshi usullar	109
9.3.9. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi	110
9.3.10. Oldidan chalish usuli.....	110
9.3.11. Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.....	111
9.3.12. Uslubni bajarish taktik tayyorgarlik.....	111
9.3.13. Oldidan chalish usulining texnikasini o'rganish.....	112
9.3.14. Uslubni bajarishdagi himoyalar	112
9.3.15. Xatolarni to'g'irlash.....	113
9.3.16. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar	113
9.3.18. Oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.....	115
9.3.19. Oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarish texnikasi.....	116
9.3.20. Uslubni bajarishda uchraydigan xatolar.....	116
9.3.21. Usulni o'rganish uchun mashqlar	116
9.3.22. Kurash himoyasi.....	122
9.3.23. O'pka ventilatsiyasi, o'pkada havo almashinuvi	124
9.3.24. Suhbat orqali kuchni tarbiyalash.....	127
9.3.25. Oyoq yordamida yonboshdan o'tib tashlash.....	132
9.3.26. Yelkadan oshirib tashlash usuliga ta'rif.....	135
9.3.27. Yenglardan ushlab yelkadan tashlash usuli	143
9.3.28. Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi.....	147
9.3.29. O'z o'qi atrofida aylanish uslubini bajarish texnikasi	148
X BOB. KURASH MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH.....	155
10.1. Bino va jihozlar inspeksiyasi (tekshirish)	155
10.2. Kurashchilar xavfsizligini ta'minlash	156
10.3. Shikastlanishda atrof muhit sharoitlarining tasiri	157
XI BOB. KURASH MASHG'ULOTLARIDA O'Z-O'ZINI HIMOYA QILISH MASHQLARI.....	159
11.1. Milliy kurash mashg'ulotlarida o'z-o'zini himoya qilish mashqlari	159

11.1.1. Orqaga yiqilish	159
11.1.2. Yon tomonga yiqilish	160
11.1.3. Oldinga yiqilish	161
XII. BOB KURASHNING MUAYYAN TURI TEXNIKASI VA QOIDALARINI O'RGATISH	163
12.1 Supurma usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o'rgatish	163
12.1.1 Oldindan supurib tashlash	163
12.1.2 Qadam bilan hamohang yon tomondan supurib tashlash	164
12.1.3 Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish	164
12.1.4 Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish	165
12.2 Chil usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o'rgatish	166
12.2.1 Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish	166
12.2.2 Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish	166
12.2.3 Boldir bilan ichkaridan chil solish	167
12.3 Qo'shsha usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o'rgatish	168
12.3.1 Orqadan, tashqaridan qo'shsha	168
12.3.2 Ikki oyoq pastidan qo'shsha	169
12.3.3 Ichkaridan qo'shsha	170
12.4 Yuk (yuklama) usullari texnikasi va usulga qarshi usullarni o'rgatish	171
12.4.1 Beldan oshirib uloqtirish	171
12.4.2 Bo'yindan o'rab, beldan oshirib uloqtirish	172
12.4.3 Bir qo'l bilan ushlagan holda beldan oshirib uloqtirish	173
12.5 Yelka usullari	173
12.5.1 Oldindan yelka	174
12.5.2 Yelkadan oshirib tashlash	175
12.5.3 Ikki yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish	176
12.5.4 Qarama - qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash	177
12.6 Bardor usullari	178
12.6.1 Orqaga qayishgan holda uloqtirish	178
12.6.2 Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish	179
12.7 Yonbosh usullari	180
12.7.1 Yondan yonbosh	180
12.7.2 Orqadan yonbosh	181
XIII BOB. KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI FANIDAN MUSTAQIL ISH TOPSHIRIQLARI VA UNI BAJARISH BO'YICHA USLUBIY TAVSIYALAR	182

13.1 Mustaqil ish topshiriqlarini bajarish barobarida "Kurash turlari, va uni o'qitish metodikasi" fanidan talabalarning bilim va malakalariga qo'yiladigan talablar.....	182
13.2 "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanidan talabalarning mustaqil ishini baholash mezonlari.....	183
13.2.1 Mavzuni tahlil qilish	183
13.2.2 Adabiyotlar ro'yxatini tuzish	183
13.2.3 Internet tarmog'idan ma'lumotlar to'plash	183
13.2.4 Tarqatma material tayyorlash.....	183
13.2.5 Referat yozish.....	184
13.2.6 Kurash usullarini amalda ko'rsatish.....	184
13.2.7 Kurash usullariga qarshi himoya usullarini qo'llash	184
13.2.8 Darsdan tashqari sport to'garaklariga qatnashish	184
13.2.9 Tavsiya etiladigan test savollari	184
13.2.10. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faniga oid atamalarning izohli lug'ati	214
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	218

Xudoyberganov J.S.

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi

Darslik

Muharrir:
Tehnik muharrir:
Musahhih:
Sahifalovchi:

X. Taxiroy
S. Melikuziva
M. Yunusova
G. Samigova

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й

Bichimi 60x84¹/₁₆ "Cambria" garniturası, kegli 16.

Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 10,5. Adadi 100 dona.

Buyurtma № 2198

Zebo prints MCHJda chop etildi.

Manzil: Toshkent shahar, Yashnobod tumani,
22-harbiy shaharcha

Tel.raqam: +998 94 673 66 56

+998 97 017 01 01

ISBN 978-9910-9026-8-0



O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligining 2024 yil "11" noyabr dagi
"429"-sonli buyrug'iga asosan

J.S.Xudoyberganov

(muallifning familiyasi, ismi-sharfi)

Jismoniy madaniyat

(ta'lim yo'nalishi) (mutaxassisligi)

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Qurash turlari va uni o'qitish metodikasi nomli darsligi

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

ga

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



Vazir

K.Sharipov

(imza)

Ro'yxatga olish raqami

429-597

