

75.9
T26

N.A. TASTANOV

KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI



Toshkent – 2017

125
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

N.A. Tastanov

KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI



«Sano-standart» nashriyoti
Toshkent – 2017

UO'K: 796.8(075.8)

KBK: 75.715

T 25

Kurash turlari nazariyasi va uslubiati / darslik:
N.A.Tastanov.-T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. —
480 bet.

Darslik jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlarida kurash turlari bo'yicha ixtisoslashgan bo'lim talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o'rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Muallif mazkur darslikda o'quv rejasidagi I-II-III-IV-bosqich talabalari uchun o'tiladigan barcha mavzusiga to'xtalgan.

O'quv qo'llanmada sport kurashi tarixi, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa qoidalari, doping nazorat va talabalarning ilmiy ishlari bo'yicha zamonaviy bilim va tajribalar birlashtirilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, jismoniy tarbiya fakultetlarining o'qituvchi va talabalari, kurash turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi milliy terma jamoasining trenerlari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

Taqrizchi:

Gapparov X.Z

O'zbekiston Respublikasi IIV TOHTBYU Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi boshlig'i, p.f.n., dotsent

UO'K: 796.8(075.8)

KBK: 75.715

ISBN: 978-9943-5005-4-2

© N.A.Tastanov 2017

© «Sano-standart» nashriyoti, 2017

SO'Z BOSHI

Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo'lgan ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog'lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Shu jumladan, kurash turlari ham jismoniy tarbiya tizimida o'z o'rniga ega.

Mazkur ish kurash turlari nazariyasi va usulbiyati bo'yicha darslik hisoblanib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Darslik asosan kurash turlari bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlaridagi bakalavriatura talabalari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. Darslik turli malakadagi kurashchilarni sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va uslubiy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining ko'p yillik ishini tahlili hamda umumlashtirish asosida, Vatanimiz va horijiy murabbiylarning ish tajribasi, sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan. Darslikni tayyorlashda muallif jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar – A.A.Novikov, Yu.V.Veroxshanskiy, V.M.Dyachkov, M.A.Godik, D.D.Donskoy, V.M.Zatsiorskiy, M.Ya.Nabatnikova, L.P.Matveyev, N.G.Ozolin, V.N.Platonov, V.P.Filin, A.V.Rodionov, sport kurashi mutaxassislari – A.Q.Atayev, L.A.Alixanov, R.A.Piloyan, R.Petrov, A.I.Lens, V.M.Igumenov, B.M.Ribalko, E.M.Chumakov, F.A.Kerimov, A.P.Kupsov, X.Tunnemman, G.S.Tumanyan, V.V.Shiyan, O.P.Yushkov, Ch.T.Ivankov ishlariga tayangan.

I BOB. KURASH TURLARINING PAYDO BO'lishi VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Kurash turlarining umumiy tarixi.

Kurash turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, tarixiy manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo'yicha federatsiyalarning ma'lumotlari hamda kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish yordamida olish mumkin. Shuningdek hozirgi axborot texnologiyalarining shiddatli ravishda rivojlanishi natijasida zarur bo'lgan ma'lumotlarni internetdagi rasmiy saytlardan yig'ish mumkin.

Kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishi har hil sharoitlarda vujudga kelgan. Kurash turlari eng qadimgi sport turlaridan bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan. O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har hil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misrning Beni Gasan qishlog'ida topilgan ehromning devorlaridagi mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari taxminan e.a. 2800-yillarga (1-rasm) va Sakkaradagi Fioxxoten chromining devoridagi kurash, yugurish, harakatli o'yinlar, akrobatik harakatlar va ovga chiqishni tasvirlovchi rasmlar e.a.III ming yillikning o'rtalariga (2-rasm) mansub ekanligi aniqlangan. Mesopotamiyada belbog'li kurashni aks ettiruvchi bronzali haykal e.a.2600-yillarda hamda Shumerlar davriga mansub devordagi o'yma haykal (3;9-rasmlar) tayyorlanganligi ma'lum bo'lgan. Qadimgi Hindistonda ham har xil yakkakurash turlari keng tarqalganligi aniqlangan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho ananalarni ehtiyoqlik bilan saqlab ketgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq yordamida zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.