

**O'ZBEKISTON RESPUBLIRASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
QO'QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

NURMATOV B.

KURASH TURLARINI OQITISH METODIKASI

(OQUV QOLLANMA)



TOSHKENT 2020

Кураш турларини ўқитиш методикаси

ўқув қўлланма

Нурматов Бахром Бектемирович

Аннотация

Ушбу ўқув қўлланмада кураш турларини келиб чиқиши, ривожланиш босқичлари, уларни ўргатиш технологиялари ҳамда махсус ва умумий тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарликлар борасида маълумотлар берилган.

Аннотация

В данном учебном пособии даются сведения об истории возникновения видов кураша, об этапах развития, о технологиях обучения курашу, о специальных и общих подготовках к этому виду спорта.

Annotation

This tutorial provides information on the types of wrestling, the stages of development the technology of their training as well as special and general training technical and tactical training.

5112000 – Jismoniy madaniyat

Taqrizchilar: SH.Xonkeldiyev – FarDU professor
A. Umarov – Qo`qon DPI p.f.ndosent

MUNDARIJA

Сўз боши.....	2
KIRISH.....	3
Ўзбекистон Республикасида миллий кураш турларини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.....	7
Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазифалари	13
Кураш турларининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	13
Эркин кураш	16
Ўзбекистонда эркин кураш	17
Юнон рум курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	19
Дзю- до курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	20
Самбо курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	22
Кураш тренировкиси мақсад ва вазифалари	24
Умумий тайёргарлик	25
Махсус тайёргарлик	25
Миллий кураш турлари бўйича мусобақаларни ташкил этиш ва ҳакамлик қилиш асослари.....	27
Мусобақалар ўтказиш бўйича низомдан намуналар.....	37
Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия тизимида миллий кураш турлари.....	49
Миллий кураш турлари машғулотлари учун спорт иншоотларини танлаш ва уларни жиҳозлаш.....	51
Миллий кураш машғулотларида умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлар	52
Кучни ривожлантириш усуллари	56
Тезкорликни ривожлантириш.....	60
Эгилувчанликни ривожлантириш	63
Эпчилликни ривожлантириш	63
Умумий қоидалар	64
Спорт курашининг асосий тушунчалари ва атамалари	68
Курашчининг асосий ҳолатлари.....	69
Курашчининг техник ҳаракатлари	69
Курашчининг тик туришдаги асосий ҳаракатлари	70
Курашчининг тактик ҳаракатлари.....	72
Элементар техник ҳаракатлар	74
Миллий кураш машғулотларида шикастланишнинг олдини олиш	79
Курашда тақсимланган усуллар ва ҳаракатлар	80
Ўз – ўзини ҳимоялаш	80

Тайёрланишнинг ташкилий – услубий хусусиятлари	84
Гуруҳларни тўлдириш ва машғулот жараёнини ташкил этиш	85
Миллий курашда хотин – қизлар билан ўтказиладиган спорт кураши машғулотларининг хусусиятлари	91
Куч ва уни ривожлантириш усуллари.....	96
Ўсмир ёшдаги курашчиларнинг жисмоний ривожланиши	103
Миллий курашда психологик педагогик маҳоратларни шакллантириш	105
Амалий машғулот намуналари.....	109
Фойдаланилган адабиётлар	152

YYK:342.745(094) KБК 75.1

O'quv qo'llanmada kurash turlarining paydo bo'lishi, ularning sport turlari tizimida tutgan o'rni, tarixiy manbalari, milliy kurash turlari, atamalari, uning texnikasi hamda taktikasi, uni o'rgatishning pedagogik texnologiyalari xususida fikr yuritiladi. Shuningdek, milliy kurashlarining maxsus va umumiy tayyorgarliklari, bajaruvchi mashqlar hamda kurash tushishni amalda bajarish texnologiyalari "Talim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari asosida yozilgan.

O'quv qo'llanma Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, o'qituvchilari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi o'quvchilari va jismoniy tarbiya mutahasislariga moljallangan.

Tuzuvchi:

Nurmatov B.B. QDPI. Jismoniy madaniyat kaftdrasi oqituvchisi.

Taqrizchilar:

Umarov A.A. PFN.dosent

Xankeldiev SH.X. PFD. professor