



B. NURMATOV

KURASH

TURLARINI O'QITISH METODIKASI

75.715
N-87

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QO'QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

Bahrom NURMATOV

KURASH TURLARINI O'QITISH METODIKASI



O'quv qo'llanma

ЧИТ ЗАЛ

20682

«Farg'ona» nashriyoti, 2020-yil

QDP
2/k 386/36 ARM-1

UO'K: 796.817(075)

KBK: 75.715z72

N 87

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
qoshidagi Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2020-yil 30-iyundagi
359-sonli buyrug'i bilan nashrga tavsiya etilgan.*

Taqrizchilar:

Sh.Xonkeldiyev, *FarDU professori, pedagogika fanlari doktori;*

A.Umarov, *Qo'qon DPI dosenti, pedagogika fanlari nomzodi.*

Bahrom NURMATOV

N87 KURASH TURLARINI O'QITISH METODIKASI:
o'quv qo'llanma; o'quv-uslubiy nashr; lotin yozuvida; B.Nurmatov. – Farg'ona: «Farg'ona» nashriyoti, 2020. – 212 bet.

Mazkur o'quv qo'llanmada kurash turlarining paydo bo'lishi, ularning sport turlari tizimida tutgan o'rni, tarixiy manbalari, milliy kurash turlari, ata-malari, uning texnikasi hamda taktikasi, uni o'rgatishning pedagogik texnologiyalari xususida fikr yuritiladi. Shuningdek, milliy kurashlarning maxsus va umumiy tayyorgarliklari, bajaruvchi mashqlar hamda kurash tushish texnologiyalari yoritilgan.

O'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarining 5112000 - Jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar, o'qituvchilar hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi o'quvchilari va jismoniy tarbiya mutaxassislariga moljallangan.

ISBN: 978-9943-6376-0-3

©B.Nurmatov – 2020

© «Farg'ona» nashriyoti, 2020

SO'Z BOSHI

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 ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangani.

Jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-madaniy taraqqiyo-ting hozirgi bosqichida yosh avlodni voyaga yetkazish, uni barkamol inson qilib tarbiyalash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, keyingi faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy-ma'naviy salohiyatini yuksaltirishda sport va jismoniy tarbiyaning roli ortib borayotganligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zero, jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma'nan barkamol avlod kelajak poydevori, ilmiy-texnik taraqqiyotning tayanchidir.

Kirish

Kurash – sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san’ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum. Kurash ayniqsa Yuno-nistonda 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, jumladan, 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 sifati-