



N.A. TASTANOV

KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

TOSHKENT - 2015

**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

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim
vazirligining Muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan
5610500-«Sport faoliyati» ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun
darslik sifatida tavsiya etilgan*

**TOSHKENT
«IQTISOD-MOLIYA»**

2015
O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Axborot Resurs Markazi

UO‘K: 796.819(075)

KBK: 75.715

T25

Taqrizchilar: **Kerimov F.A.** — p.f.d., prof.;
 Salamov R.S. — p.f.d., prof.

Tastanov N.A.

T25 Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Tastanov N.A. /
Darslik. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim
vazirligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.:
«Iqtisod-Moliya», 2015. 328 bet.

Darslik jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultet-
larida kurash turlari bo‘yicha ixtisoslashgan bo‘lim talabalari uchun
hozirgi zamon talablari asosida fanni o‘rganish dasturiga muvofiq
yozilgan. Muallif mazkur darslikda kurash turlarining 19 ta mavzu
va qo‘shimcha mavzularga ham to‘xtalgan.

UO‘K: 796.819(075)

KBK: 75.715

ISBN 978-9943-13-548-2

© «IQTISOD-MOLIYA», 2015

© Tastanov N.A., 2015

SO‘ZBOSHI

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. 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 usuliyati 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 mashg‘ulotining zamonaviy nazariy va usuliy 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 mashg‘ulotining eng muhim muammolari bo‘yicha ma’lumotlarni o‘rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan. Darslikni tayyorlashda muallif jismoniy tarbiya va sport mashg‘uloti sohasidagi yetakchi mutaxassislar — A.A. Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, 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 — I.I. 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.Tunneimman, G.S. Tumanyan, V.V. Shiyan, O.P. Yushkov, Ch.T. Ivankov ishlariga tayangan.

I bob. KURASH TURLARIDA OLIB BORILADIGAN ILMIY-TADQIQOT ISHLARI

1.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga kirishish

Ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan tadqiqotchining tanlagan mavzusi bo'yicha ishga qay tarzda kirishishiga, material yig'ishni qanday tartibda olib borishiga, uni qanday qilib tizimga solib, tahlil qilishiga va, nihoyat, bajarilgan ish natijalarini qay tariqa taqdim etishiga bog'liq.

Kurash turlaridagi ilmiy-tadqiqot ishlari usuliyati hamda ularga metodologik yondashishni asoslash, boshlovchi olimlar ushbu ko'rsatmalarga tayangan holda tadqiqotning barcha bosqichlarini oqilona tashkil eta olishi tajriba ishining samarali yakunlanishiga turtki beradi.

Kurash turlarida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning tamoyillari va xususiyatlari, kurash turlari bo'yicha muammolarni tadqiq etish jarayonida qo'llanadigan usullar, ularning tadqiqot yo'nalishini to'g'ri tanlashdan, mavzularni to'g'ri shakllantirish, amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlashtirishdan boshlab, yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarning tahlili va umumlashtirilishigacha — hamma asosiy bosqichlari hamda ketma-ketligi ko'rib chiqilishi muammoning yechilishida yordam beradi.

Ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlariga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda boshlovchi olimlar, odatda, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Kurashchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish uslubiyatlari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari bayon etilgan.

1.2. Kurash turlari va uslubiyati fani mohiyatini aniqlash

Kurash turlari bo'yicha olimlar va boshqa qator ilm-fan sohasi vakillarining kurash turlari nazariyasi va uslubiyati fani mohiyatini aniqlashga, uning rivojlanish qonuniyatlarini, inson organizmida mavjud ruhiy-funksional va jismoniy imkoniyatlar zaxiralarini bilishga qiziqishi nihoyatda ortdi.