

Sh.A. Arslonov
A.J. Tangriyev

KURASH TURLARINING MUSOBAQA QOIDALARI



TOSHKENT – 2016

Sh.A.Arslonov, A.J.Tangriyev

KURASH TURLARINING MUSOBAQA QOIDALARI

O‘quv-uslibiy qo‘llanma

TOSHKENT – 2016

Arslonov Shuxrat Arslon o‘g‘li
Tangriev Alisher Jumanazarovich

Kurash turlarining musobaqa qoidalari

29.04.2016-yil O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institut uslubiy kengashi tomonidan
3-yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va nashrga tavsiya etildi.

TOSHKENT – 2016

Mualliflar:

Sh.A.Arslonov – Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti.

A.J.Tangriyev- Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

Abdiev A.N. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Xodjaev A.X.– dotsent.

Annotatsiya

O‘quv-uslubiy qo‘llanmada kurash turlarining rivojlanish tarixi va kurash turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari, vazn toifalari, bellashuv vaqtlari aks etgan. O‘quv-uslubiy ishlanma bitiruvchi talabalar va barcha kurash turlari murabbiylari uchun mo‘ljallangan ishlanma.

Аннотация

В этом пособии освещены история развития видов борьбы, правило соревнования видов борьбы, конкретно изложены тонкие моменты технико-тактических приёмов юных видов борьбы. Это пособие предназначено для ДЮСШ и СДЮШОР.

Abstract

In this allowance lit history developments of freestyle wrestling, the methods of the development to physical preparedness of freestyle wrestlers and available, are concretely stated fine moments techno-tactical acceptance fighter. This allowance is intended for student Institute of the physical culture.

MUNDARIJA

	Betlar
So'z boshi	2
1-BOB Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi	3
1.1. Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. Erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	6
1.2. Yunon-rum kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	8
1.3. Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	10
1.4. Sambo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	14
1.5. Kurash sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	15
1.6. Belbog'li kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	19
2-BOB Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari.	23
2.1. Erkin va Yunon-rum kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.	23
2.2. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.	52
2.3. Kurash sport turi bo'yicha musobaqa qoidalari.	63
2.4. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.	68
2.5. Sambo kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.	75
III-BOB. Sport kurashi usullarini tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi	89
3.1. Umumiy qoidalar	89
3.2. Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari	94
Xulosa	104
Foydalangan adabiyotlar to'plami	106