

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60111200 – Jismoniy madaniyat

W

Fan/modul kodi KTO/MM15608	O'quv yili 2026-2027	Semestr 5-6	Kreditlar 4-4
Fan/mavzu turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus	Haftadagi dars soatlari 4	
Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi	120	120	240

I. Fanning mazmuni

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarga kurashni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarni o'rgatish, kurash texnikasi va usullari haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida kurash vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazifasi - talabalar bilan o'quv mashg'ulotlari shaklida o'tkaziladi. Shu mashg'ulotlar jarayonida O'zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixini o'rgatish, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlarini o'rni, kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va mahsus mashqlarni o'rgatish, kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish, kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishini o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish, bolalar sportida kurashning musobaqa hujjatlarini yuritish va hakamlik qilish, kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarini rivojlantirishni ko'zda tutadi.

II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani talabalarga kurashni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarni o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullari haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida kurash turlari vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lish.

2-mavzu. Kurashning rivojlanish tarixi.

Kurash turlarining (kurash, belbog'li kurash) rivojlanish tarixi, kurash sport turini rivojlanish bosqichlari, kurash sport turi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar. to'g'risida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Kurash va belbog'li kurashning musobaqa qoidalarini va texnikasini o'rgatish.

Kurash turlarining (kurash, belbog'li kurash) umumiy qoidalarini haqida nazariy bilimga ega qilish.

Kurash turlarining (kurash, belbog'li kurash) texnikasi va taktikasi haqida nazariy bilimga ega qilish.

4-mavzu. Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi.

Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi, kurash sport turini rivojlanish bosqichlari, kurash sport turi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar. to'g'risida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Dzyudo kurashning musobaqa qoidalarini va texnikasini o'rgatish.

Dzyudo kurashning umumiy qoidalarini haqida nazariy bilimga ega qilish. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy bilimga ega qilish.

6-mavzu. Umumta'lim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o'tkazish

Umumta'lim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o'tkazish orqali o'quvchilarga nazariy bilim berish.

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Kurash turlarida yiqilishlarni o'rgatish.
2. Kurashda beldan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
3. Kurashda elmadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
4. Kurashda oyoq oldi cholib yiqitishni o'rgatish
5. Kurashda qo'shsha usulini o'rgatish
6. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar
7. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish
8. Belbog'li kurashda o'nga va chapga yonbosh usulini o'rgatish.
9. Belbog'li kurashda o'nga va chapga ko'tarib tashlash usulini o'rgatish
10. Belbog'li kurashda hujum qilish va himoyalaniшни o'rgatish
11. Belbog'li kurashda qaytarma usulini o'rgatish.
12. Belbog'li kurashda ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
13. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar
14. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish
15. Morote-seoy-nage (tirsak va yoqadan ushlab beldan oshirib tashlash)
16. Kurashda oyoq oldi cholib yiqitishni o'rgatish
17. O-goshi (raqibni ko'targan holda beldan oshirib tashlash)

18. Seoi-nage (elkadan oshirib tashlash) 19. De-ashi-baray(yon tomondan ilib tashlash) 20. Ko-uchi-gari (ichkaridan ilib tashlash) 21. Ko-soto-gare (orqadan ilib tashlash) 22. Beldan oshirib tashlashni takomillashtirish. 23. Ichkaridan ilintirib tashlash. 24. Kurashda qo'shsha usulini o'rgatish. 25. Og'riq beruvchi usullar. 26. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 27. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish 28. Kurashda supurma usullari. 29. Egilgan holda yelkadan oshirib tashlashlar 30. Qo'l va belni ushlab ko'krak orqali tashlash. 31. Tik turish holatida qo'lni bo'yiga o'rab tashlash. 32. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 33. Tik turish holatida qo'lni bo'yiga o'rab tashlash. 34. Kurashda supurma usullari. 35. Kurash turlarida yiqilishlarni o'rgatish. 36. Kurashda qo'shsha usulini o'rgatish. 37. Kurashda qo'shsha usulini o'rgatish 38. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 39. Kurashda elkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish 40. Qo'l va belni ushlab ko'krak orqali tashlash. 41. Kurashda oyoq orqasidan chalib yiqitish 42. Kurashda chil usullari 43. Kurashda chil usullari 44. Kurashda turish holatini o'rgatish 45. Kurashda belbog'ni bog'lashni o'rgatish 46. Kurashda oyoqlar orasidan ko'tarib tashlash 47. Kurashda oyoqlar orasidan ko'tarib tashlash 48. Kurashda ushlashlarni uzishlarni o'rgatish IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1-mavzu. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. 2-mavzu. Kurashning rivojlanish tarixi. 3-mavzu. Kurash va belbog'li kurashning musobaqa qoidalarini va texnikasi va taktikasini o'rgatish. 4-mavzu. Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi. 5-mavzu. Dzyudo kurashning musobaqa qoidalarini va texnikasi va taktikasini o'rgatish. 6-mavzu. Umumta'lim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o'tkazish	
---	--

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar. Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyiha va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari 2. Kurashning rivojlanishi tarixi 3. Belbog'li kurashning rivojlanishi tarixi 4. Dzyudo kurashning rivojlanishi tarixi 5. Sambo kurashning rivojlanishi tarixi 6. Kurashning qoidalarini 7. Belbog'li kurashning qoidalarini 8. Dzyudo kurashning qoidalarini 9. Sambo kurashning qoidalarini 10. Kurashning texnikasi va taktikasi 11. Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi 12. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi 13. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi 14. Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish 15. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish 16. Dzyudo kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish 17. Sambo kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish 18. Kurashi mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish 19. Kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish 20. Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi 21. Kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish 22. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik 23. Kurashi mashg'ulotlarida umumiy rivojlaniruvchi va maxsus mashqlar. 24. Kurash texnikasi va taktikasini asoslarini o'rgatish 25. Kurashchilar harakatini kuzatish va tahlil qilishni o'rgatish 26. Harakat xatolarini aniqlashni o'rgatish. Xatolarni tuzatishni o'rgatish. 27. Boshqa kurash usul va texnikalarini o'rgatish 28. Musobaqa qoidalarini o'rgatish. Musobaqalarni tashkil qilish usullarini o'rgatish 29. Harakatni baholashni o'rgatish 30. Kurash turlari texnikasi o'rgatish 31. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish	
--	--

	32. Belbog'li kurashda o'nga va chapga yonbosh usuli. 33. Belbog'li kurashda o'nga va chapga ko'tarib tashlash usuli. 34. Belbog'li kurashda hujum qilish va himoyalash 35. Belbog'li kurashda qaytarma usulini o'rgatish metodikasi 36. Belbog'li kurashda ko'krakdan oshirib tashlash usuli. 37. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 38. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish 39. Morote-seoy-nage (ürsak va yoqadan ushlab beldan oshirib tashlash) 40. Kurashda oyoq oldi chalib yiqitishni o'rgatish 41. O-goshi (raqibni ko'targan holda beldan oshirib tashlash) 42. Seoi-nage (elkadan oshirib tashlash) 43. De-ashi-baray(yon tomondan ilib tashlash) 44. Ko-uchi-gari (ichkaridan ilib tashlash) 45. Ko-soto-gare (orqadan ilib tashlash) 46. Beldan oshirib tashlashni takomillashtirish. 47. Ichkaridan ilintirib tashlash. 48. Kurashda qo'shsha usulini o'rgatish. 49. Og'riq beruvchi usullar. 50. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar
	VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: -kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faning maqsadi hamda vazifalari; Kurash turlarining rivojlanish tarixi; O'zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixi; O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlari; Kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlaniruvchi va maxsus mashqlar; Kurash turlarida shikastlanishning oldini olish; Kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishi <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)</i> -kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalari; Kurash turlari texnikasi va usullari; Kurash turlari usullarini amalda qulay olish; Kurash turlari texnikasini bajara olish; Bolalar va o'smirlar bilan kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkaza olishi <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma);</i> -kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi; -bolalar sportida kurash turlarining o'rni; -kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish metodikasi; -kurash turlari usullarini amalda qo'llay olishni o'rgatish metodikasi; -kurash turlari texnikasini bajara olishni o'rgatish metodikasi; -kurash turlari mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari <i>to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i> VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish;

	guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; “BBB”, “Tarozi”, “SWOT-tahlil”, “Sinkveyn”, “FSMU”; o'yin, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar. VIII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirishi zarur.
	IX. Asosiy adabiyotlar: 1.T.S. Achilov. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (Milliy kurash) Toshkent 2021 yil. 2.Sh.Mirzaqulov Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubiyati.. Toshkent 2013 yil 4. 3.A.I. Sultonov. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi.(Belbog'li kurash) Toshkent 2011 yil 4.A Abdulahatov. Kurash turlari va uni oqitish metodikasi (DZYUDO). Toshkent-2020. 5.Abdulaxatov A.R. Axmedov.F.Sh. Sport-pedagogik mahoratini oshirish. // Oquv qollanma. Toshkent, 2021. 168 bet. <i>Belbog'</i> X.Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Dzyudo kurashi. A.A.Absattarov, A.A.Istomin. Toshkent. “Iqtisod-Moliya” 1993 yil. 2. K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent – 2005 yil 3. Sh.Tursunov. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyoti 2018 yil. “Sano” nashriyoti XI.Axborot manbalari 1. www.espi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.gov.uz 4. www.kurash.uz 5. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 6. www.ziyounet.uz - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024-yil “ ”-dagi –sonli qarori bilan tasdiqlangan Fan/modul uchun mas'ullar: 1. F.A.Nurmatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası mudiri v.b., dotsent. 2. A.I. Sultonov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası katta o'qituvchisi. 3. B.I. Xo'janiyozov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy

	madaniyat nazariyasi” kafedrasi o’qituvchisi.
	Taqrizchilar: Sh.E.Keldiyorov – O’zDJTSU Milliy kurash tirlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi, dotsenti.p.f.b.d.(PhD), professor T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, dotsent.