

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY 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:	60112200 – Jismoniy madaniyat

Chirchiq 2023

Fan/modul kod KTO/MM308	O'quv yili 2025-2026	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 uslubini 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'rnatish, 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 va o'tkazish, shuningdek musobaqa hujjatlarini yuritish va hakamlar qo'llari, bolalar sportida kurashning o'rni, kurash mashg'ulotlarining ayrim hususiyatlari kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni 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 uslubini 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 texnikasi va taktikasini o'rgatish. Kurash turlarining (kurash, belbog'li kurash) umumiy qoidalarini haqida nazariy bilim ega qilish. Kurash turlarining (kurash, belbog'li kurash) texnikasi va taktikasi haqida nazariy bilim 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 texnikasi va taktikasini o'rgatish. Dzyudo kurashning umumiy qoidalarini haqida nazariy bilim ega qilish. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy bilim 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 elkan oshirib tashlash usulini o'rgatish. 4. Kurashda oyoq oldi va orqasidan cholib yiqitishni o'rgatish 5. Kurashda qo'shsha usulini o'rgatish 6. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 7. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlarlik 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 himoyalashni 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. O-soto-otoshi(orqaga to'sib tashlash) 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. Parter holatida kurashish usullari. 25. Og'riq beruvchi usullar. 26. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 27. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish 28. Egilgan holda yelkadan oshirib tashlashlar. 29. Ko'krakdan oshirib tashlash (parterda va tik turganda). 30. Qo'l va belni ushlab ko'krak orqali tashlash. 31. Tik turish holatida qo'lni bo'yinga o'rab tashlash. 32. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 33. Erkin kurashning tik turish holatida qo'ldan tortib parterga o'tkazish. 34. Parterda belni ushlab aylantirib to'ntarish. 35. Yunon-rim kurashchisining tik turish holatida qayirib yiqitishlar. 36. Yunon-rim kurashchisining tik turish holatida qo'lni bo'yinga o'rab tashlash. 37. Yunon-rim kurashchisining tik turish holatida ko'krakdan oshirib tashlash. 38. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar 39. Yunon-rim kurashchisining tik turish holatida qo'lni ushlab parterga o'tkazish. 40. Parter holatida ag'darib to'ntarish.	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 loyih va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimgotlar 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. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi
3. Belbog'li kurashning rivojlanishi tarixi
4. Dzyudo kurashning rivojlanishi tarixi
5. Sambo kurashning rivojlanishi tarixi
6. Milliy kurashning qoidalarini
7. Belbog'li kurashning qoidalarini
8. Dzyudo kurashning qoidalarini
9. Sambo kurashning qoidalarini
10. Milliy 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. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish
19. Kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish
20. Kurash mashg'ulotlari o'tkazish metodikasi
21. Kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish
22. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik
23. Kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi 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 Milliy Kurash turlari texnikasi o'rgatish	
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 rivojlantiruvchi 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 qoidalar; Kurash turlari texnikasi va usullari; Kurash turlari usullarini amalda qullay 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 ismni 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. X.Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Dzyudo kurashii. 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.cspi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. www.ziynet.uz - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali	
Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan	
Fan/modul uchun mas'ullar: 1. F.A.Nurmatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi mudiri v.b., dotsent. 2. A.I. Sultonov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi katta o'qituvchisi.	
Taqrizchilar: U.R.Radjabov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi mudiri, professor. T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va ChHT" fakulteti dekani, dotsent.	