

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



2018 - yil "18" 08

KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2018

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018 - yil "18" 08 dagi 4 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 - yil "25" 08 dagi 744 -sonli buyrug'i bilan ma'qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchi:

Achilov T.S. - Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti

Taqrizchilar:

Raximqulov K.D. - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası dotsenti.

Mo'minov X.T. - Chilonzor pedagogika kolleji "Jismoniy tarbiya" kafedrası mudiri

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 yil 28 06 dagi 11 -sonli bayonnoma).

I. O‘quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta’limdagi o‘rni

Oliy ta’limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob’yektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni ajratib bila olishga yo’naltirilgan bo‘lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Davlat ta’lim standartlari tayyorlanayotgan kadrlarning ko‘nikma va malakalariga yuqori talablarni qo‘ymoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo‘lib, ularning maqsadi ta’lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual elitani shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta’lim yo‘nalishlari uchun qo‘yilgan malaka talablari ichida kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi faniga doir talablar alohida o‘rin tutadi. Bu esa o‘quv rejalarda o‘z ifodasini topdi.

Ushbu dasturda jismoniy tarbiya darslarida kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, milliy kurash texnikasi va taktikasini o‘rgatish, milliy kurash darslarini tashkil qilish va o‘tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 5-7 semestrlarda o‘qitiladi. Dasturni amalga oshirish o‘quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o‘qitish metodikasi, yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi, sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi, suzish va uni o‘qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlikni talab etadi.

II. O‘quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o‘qitishdan maqsad – kurash fani talabalarga kurashni o‘qitish uslubi va nazariy bilimlarini o‘rgatish, milliy kurash texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini egallash, o‘rganish, kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyotini o‘rgatishga qaratilgan bo‘lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida milliy 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 ko‘rsatilgan o‘quv dasturlari asosida nazariy va amaliy mashg‘ulotlar 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 maxsus 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 hakamlilik qilish, bolalar sportida kurashning o'zni, milliy kurash mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining 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 mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish;
- kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishi **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish;
- kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish;
- kurash turlari usullarini amalda qo'llay olish;
- kurash turlari texnikasini bajara olish;
- bolalar va o'smirlar bilan sport kurashi bo'yicha mashg'ulitlarni o'tkaza olishi **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi;

- bolalar sportida kurashning o'zni;
- 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 mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari **to'g'risida malakalarga ega bo'lishi lozim.**

III. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-modul. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faniga kirish

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 bilimlarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini 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 qilish.

2-modul. Kurash turlari va uniing rivojlanish tarixi

1-mavzu. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi

Milliy kurash rivojlanishi tarixi to'g'risida haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

2 mavzu. Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi

Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3 mavzu. Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi

Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4 mavzu. Sambo kurashining rivojlanishi tarixi

Sambo kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-modul. Kurash turlarining qoidalari

1-mavzu Milliy kurashning qoidalari

Milliy kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

2 -mavzu Belbog'li kurashning qoidalari

Belbog'li kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

3 -mavzu Dzyudo kurashning qoidalari

Dzyudo kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

4 -mavzu Sambo kurashining qoidalari

Sambo kurashining qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4 modul Kurash turlari texnikasi va taktikasi

1 mavzu. Milliy kurashning texnikasi va taktikasi

Milliy kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

2 mavzu. Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi

Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

3 mavzu. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi

Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

4 mavzu. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi

Sambo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

VI. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi. Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

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 bilimlarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini 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 vostalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi

Milliy kurash rivojlanishi tarixi to'g'risida haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

3 -mavzu. Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi

Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

4 -mavzu. Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi

Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

5 -mavzu. Sambo kurashining rivojlanishi tarixi

Sambo kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

6-mavzu Milliy kurashning qoidalari

Milliy kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

7 -mavzu Belbog'li kurashning qoidalari

Belbog'li kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

8 -mavzu Dzyudo kurashning qoidalari

Dzyudo kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

9 -mavzu Sambo kurashning qoidalari

Sambo kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

10 mavzu. Milliy kurashning texnikasi va taktikasi

Milliy kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

11 mavzu. Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi

Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

12 mavzu. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi

Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

13 mavzu. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi

Sambo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

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

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani talabalarga kurashni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini 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'rganadi.

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish.

Belbog'li kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o'rgatish uslubiyati.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar:

a) buyum va buyumsiz mashqlar;

b) snaryad mashq bajarish;

v) yugurish mashqlari;

g) milliy oyinlar orqali mashqlar bajarish;

d) toshlar va gantellar yordamida mashqlar bajarish.

Kurash turlari texnikasi va taktikasini asoslarini o'rgatish. Kurashchilar harakatini kuzatish va tahlil qilishni o'rgatish.

Harakat xatolarini aniqlashni o'rgatish. Xatolarni tuzatishni o'rgatish.

Boshqa kurash usul va texnikalarini o'rgatish.

Harakatni baholashni o'rgatish.

Kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va uning mazmuni

Kurash turlari texnikasini o'rgatish uslubiyati. Kurash taktikasi o'rgatish uslubiyati

Kurash turlari mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish.

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi.

Kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish.

Kurash turlari texnikasi va taktikasining asoslarini o'rgatish uslubiyati.

VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- mashg'ulotlarda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ta'limning mavzulari:

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 kurashining rivojlanishi tarixi

5. Sambo kurashining rivojlanishi tarixi

6. Milliy kurashning qoidalari

7. Belbog'li kurashning qoidalari

8. Dzyudo kurashning qoidalari

9. Sambo kurashining qoidalari

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. Milliy 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

VIII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Azizov N.X. Belbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: o'qituvchi, 1998.

2. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г

Qo'shimcha adabiyotlar

3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.

4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.

5. Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993 yil.

Internet saytlari

6. www.tdpu.uz

7. www.pedagog.uz

8. www.edu.uz

9. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

10. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali