

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB  
TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA  
INNOVACIYALAR MINISTRILIGI

AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

M. Ibragimov

2025-jil «28» 06



KURASH TURLARI VA O'NI O'QITISH METODIKASI

FANIDAN

SILLABUS

60112200 Jismoniy madaniyat yunalishi 3-kurs talabalari uchun

Bilim sohasi:	100000 – Tálím
Ta'lim sohasi:	110000 – Tálím
Ta'lim yo'nalishi:	6011200 – Jismoniy madaniyat

NUKUS-2025

**Modul / Fan sillabusi**  
**Jismoniy madaniyat fakul'teti**  
**60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yunalishi**

Fan nomi:	Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi
Fan turi:	majburiy
Fan kodi:	GTHOM13408
O'quv yili:	2025-2026
Semestr:	5.6
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	240
Ma'ruza	24 (V semester -12 s.; VI semester 12 s.)
Amaliy mashg'ulotlar	72 (V semester -36s.; VI semester 36 s.)
Laboratoriya mashg'ulotlari	-----
Seminar	24 (V semester -12 s.; VI semester 12 s.)
Mustakil ta'lim	120 (V semester -60 s.; VI semester 60 s.)
Kredit miqdori:	8 (V semester -4; VI semester-4)
Baholash shakli:	amaliy
Fan tili:	o'zbek

<b>Fan maqsadi (FM)</b>	
<b>FM1</b>	<p>Fanni o'qitishdan maqsad - kurash fani talablariga 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.</p> <p>Bir guruhdan boshqa guruhga o'tish isboti va kuzatish usullari. O'zini nazorat qilish qoidalariga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan. Ma'ruza, seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, laboratoriya va amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bamusobakah orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.</p>
<b>Fanni uzlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar</b>	
<b>1.</b>	<p>Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:</p> <p>Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fani asosiy vosita hisoblanib, talabalarni sportda tarbiyalash, sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xizmat tizimi bilan tanishtirish, kasallik turlariga qarab kurashni urganish jismoniy mashqlarni tashkil qilish va uni o'tkazish, jismoniy holatini nazorat qilish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalari <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i></p>
<b>Ta'lim natijalari (TN)</b>	
<b>TN1</b>	<p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanning maqsadi hamda vazifalari;</li> <li>-kurash turlarining rivojlanish tarixi;</li> <li>-O'zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixi;</li> <li>-O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlari;</li> <li>-kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashklar;</li> <li>-kurash turlarida shikastlanishning oldini olish;</li> <li>-kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshotlarini tanlash va ularning jihozlanishi <i>xaqida bilimlarga ega bo'lishi;</i></li> </ul>

TN2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-kurashning mo'ayan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish;</li> <li>-kurash turlari texnikasi va usullarini urgatish;</li> <li>-kurash turlari usullarini amalda qullay olish;</li> <li>-kurash turlari texnikasini bajara olish;</li> <li>-bolalar va o'smirlar bilan kurashi turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkaza olishi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi;</li> </ul>
-----	---

**Bilimlar jixatidan:**

TN3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi;</li> <li>-bolalar sportida kurash turlarining o'rni;</li> <li>-kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish metodikasi;</li> <li>-kurash turlari usullarini amalda kullay olishni o'rgatish metodikasi</li> <li>-kurash tulari texnikasini bajara olishni o'rgatish metodikasi;</li> <li>-kurash turlari mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari <i>tug'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i></li> </ul>
-----	--

**Fan mazmuni**

**Mashgulotlar shakli: ma'ruza (M)**

M1	Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari
M2	Kurash turlarining rivojlanish tarixi
M3	Kurash turlarining umumiy qoydalari
M4	Sport kurashining asosiy atamalari
M5	Kurash turlarining texnikasini urgatish
M6	Kurash turlarining taktikasini urgatish
M7	Kurash turlari boyicha musobaqalar otkazish
M8	Kurash turlari boyicha musobaqalarda xakamlik kilish
M9	Kurash turlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik
M10	Kurash turlarida mahsus va psixologik tayyorgarlik
M11	Umum talim maktablarida kurash darslarini tashkillashtirish
M12	Sport maktablarida kurashchilarni tashkillashtirish xususiyatlari

**Mashgulotlar shakli: amaliy mashgulot (A)**

A1	Kurash turlarida yiqilishlarni urgatish.
A2	Kurash turlarida yiqilishlarni takomillashtirish
A3	Kurash turlari buyicha usillarni urgatish
A4	Harakat xatoliklarni aniqlash
A5	Sambo kurashidagi oshirib tashlashlar
A6	Orqadan,elkadan hamda bilak bilan bug'ish
A7	<i>Egilgan holda elkadan oshirib tashlashlar</i> <sup>1</sup>
A8	Sambo kurashidagi bug'ish usullarni urgatish.
A9	Xarakat xatoliklarni takomillashtirish
A10	Sambo kurashidagi og'riq beruvchi usullar.
A11	<i>Oyoq bilan chalish usullarini urgatish</i> <sup>2</sup>
A12	Kurash turlari usullarini ochiq maydonchada bajarish
A13	Tosh hamda gantellar bilan ishlash
A14	Kurash turlari boyicha musobaqalar utkazishni urgatish
A15	Kurash turlari boyicha xakamlik kilishni urgatish
A16	Dzyudo usullarini urgatish
A17	Dzyudo kurashida og'riq beruvchi usullarni urgatish
A18	Belbog'li kurash usullarini urgatish

«Metodika trenirovochnoy deyatelnosti v nacionalnix vidax sporta»

2. Enkeyip laktiru. NAO «Evraziyskiy nacionalniy universitet im. L. N. Gumileva» NV SM 4220 «Metodika trenirovochnoy deyatelnosti v nacionalnix vidax sporta»

### Mashg'ulotlar shakli: Seminar mashg'ulot (S)

S1	Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari
S2	Kurash turlarining rivojlanish tarixi
S3	Kurash turlarining umumiy qoydalari
S4	Sport kurashining asosiy atamalari
S5	Kurash turlarining texnikasini urgatish
S6	Kurash turlarining taktikasini urgatish
S7	Kurash turlari boyicha musobaqalar o'tkazish
S8	Kurash turlari boyicha musobaqalarda xakamlilik qilish
S9	Kurash turlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik
S10	Kurash turlarida maxsus hamda psixologik tayyorgarlik
S11	Umum talim maktablarida kurash darslarini tashkillashtirish
S12	Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashda tashkillashtirish ishlari
<b>Jami:</b>	

### Mustaqil ta'lim (MT)

MT1	Seminar va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik, uy vazifalari.	20
MT2	Muammoli vazifalarni yarating (keys-stadi)	20
MT3	Mavzu bo'yicha manbalarni to'plash va tarjima qilish	20
MT4	Mavzu bo'yicha insho yozing	20
MT5	Konferentsiya uchun tezislari tayyorlang	20
MT6	Mavzular bo'yicha mustaqil referat ishlarini bajarish.	20

### Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

**Ma'ruzalar** - interfaol keys-stadilar;

**seminarlar** ( mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); guruhlarda ishlash; taqdimotlarni qilish; individual loyihalar; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.

**Amaliy mashg'ulotlarda** – mavzularga oid amaliy ishlar bamusobakah, jismoniy chiniqish, amaliy kuzatish, kurash usullarini va hakamlilik qilishni urganish.

**Mustaqil ishlar** quyidagi turlarda amalga oshirilishi tavsiya etiladi:

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

darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;

tarqatma materiallar maruzalar qismini o'zlashtirish;

maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

mashg'ulotlarda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;

talabning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bamusobakah 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.

### 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 haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bamusobakah, yakuniy nazorat bo'yicha og'zaki ishni topshirish.

### Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari

Talabalarining ta'lim natijalari 100 ballik reyting tizimida baholanadi. Talabalar tomonidan ta'lim natijalari buyicha ballarni konvertatsiya qilish YeCTS (European Credit Transfer System) tizimi asosida amalga oshiriladi.

**Ta'lim natijalarini baholash uchun ballar quyidagi tartibda belgilanadi:**

	<b>Joriy nazorat bali</b>	<b>Oraliq nazorat bali</b>	<b>Yakuniy nazorat bali</b>
	Auditoriya mashg'ulotida berilgan topshiriqlarni bajarilganligi uchun – joriy baholash (JB); Mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarganligi uchun – mustaqil ishni baholash (MIB);	Oraliq nazorat vaqtida javob berganligi uchun – oraliq nazorat bali(ONB); Mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarganligi uchun – mustaqil ishni baholash (MIB);	Yakuniy nazorat vaqtida amaliy topshiriqlarini bajarara olishi va savol javob uchun – yakuniy nazorat bali (YNB)
	<b>Joriy nazoratning maksimal bali 30 ball:</b> $\Sigma JN = JB + MIB$	<b>Oraliq nazoratning maksimal bali 20ball:</b> $\Sigma ON = ONB + MIB$	<b>Yakuniy nazoratning maksimal bali(YNB) 50 ball.</b>

**$\Sigma JN + \Sigma ON > 30$  ball bo'lgan talaba yakuniy nazorat topshirishga ruxsat beriladi.**

Modul(fan)dan o'zlashtirish ko'rsatkichi(O'K):

$$\Sigma O'K = \Sigma JN + \Sigma ON + YNB$$

$\Sigma O'K \geq 60$  ball bo'lganda modul(fan) o'zlashtirilgan hisoblanadi.

**Talabalarining ta'lim natijalarini baholash mezonlari:**

<b>Daraja</b>	<b>5 ballik tizim (baho)</b>	<b>O'zlashtirish foizda</b>	<b>Baholash mezonlari</b>
<b>A+</b>	<b>4,51 – 5</b>	<b>91 - 100</b>	Talaba materialni mustaqil ravishda tez o'zlashtiradi: xatolarga yo'l qo'ymaydi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.
<b>A</b>	<b>4,26 – 4,5</b>	<b>86 – 90</b>	talaba materiallarni mustaqil ravishda o'zlashtiradi: xatolarga yo'l qo'ymaydi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.
<b>B+</b>	<b>4,01–4,25</b>	<b>81 – 85</b>	talaba materiallarni yaxshio'zlashtirgan, uni mantiqiy ifoda eta oladi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.
<b>B</b>	<b>3,51 – 4,0</b>	<b>71 – 80</b>	talaba materiallarni yaxshio'zlashtirgan, savollarga to'liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.
<b>C+</b>	<b>3,26 – 3,5</b>	<b>66 – 70</b>	asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiynaladi; savollarga javob

			berishda aniqlik va to'liqlik yetishmaydi; materiallarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi; kommunikatsiya jarayonida qiyinchilik sezadi
<b>C</b>	<b>3,0 – 3,25</b>	60 – 65	asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiynaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik yetishmaydi; materiallarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi
<b>F</b>	<b>3,0 dan kam</b>	59 dan past	materiallarni o'zlashtirmagan; savollarga javob bera olmaydi; mashg'ulotlarda ishtirok etmaydi

#### Asosiy adabiyotlar

1. B.X.Xujomov. Kurash turlari va uni o'qitish. Toshkent – 2021 y.
2. F.A.Kerimov Sport kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2008 y.
3. N.A.Tastanov. kurash turlari va nazariyasi va uslubiyoti. Sano nashriyoti. T, 2017 y
4. Sh.Mirzaqulov. Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2013 y.
5. Sh.Arslonov, A.Tangriev. kurash turlarining musobaqa qoidalari. 2016 y.
6. K.Yusupov. kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, 2005 y.
7. Sh.Tursunov. Yunon rim kurashi nazariyasi va uslubiyoti. 2018 y, Sanov nashriyoti

#### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU. 2016 y.
3. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016y.
4. Sh.Mirziyoev. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. T, O'zbekiston, 2017 y.
5. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
6. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari - Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy kobilyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 y
8. J.Toshnazarov. Sport pedagogik maxoratini oshirish. 2019 yil. Sano nashriyoti
9. Dzyudo kurashi. A.A.Absattarov. A.A.Istomin.
10. Kazaksha kures / P.F. Matushak, E.M. Muxiddinov. - Almatı : Mektep, 2019.

## Internet saytlari

1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
2. [www.google.co.uz](http://www.google.co.uz)
3. [www.google.ru](http://www.google.ru)
4. [www.biotexnolog.ru](http://www.biotexnolog.ru)
5. ISBN 978-601-293-775-6.

### Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

<b>Muallif:</b>	Urazov Rustem Duysenbaevich
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:rustemurazov@gmail.com">rustemurazov@gmail.com</a>
<b>Tashkilot:</b>	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
<b>Takrizehilar:</b>	Berdaq nomidagi QDU N.Kaypov
	UDJTvaSUNF direktori B.Erimbetov

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPning o'quv-uslubiy Kengashining 2025 yil «28» 06 № 11 sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.





Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPning Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasining 2025 yil «25» 06 № 11 sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

Fakul'tet dekani:

Kafedra mudiri:

Tuzuvchi:

 A. Abdiev  
 A. Utepbergenov  
 A. Eshbaev  
 R. Urazov