KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Q.Arzibayev, I.Aliyev, B.Ibragimov

DASRLIK

TOSHKENT–2021

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI

Q.Arzibayev, I.Aliyev, B.Ibragimov

KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

61010303- Sport faoliyati (kurash) ta’lim yo’nalishi bo`yicha tahsil olayotgan talabalar uchun

Dasrlik

ТОШКЕНТ–2021

Kurash uch yarim ming yillik tarixga ega bo‘lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va ijtimoiy ko‘ngilochar sport turi sifatida tilga olingan. Ma’lumki kurash eng qadimiy bellashuv turlaridan biri hisoblanadi hamda shu bilan birga jahon sahnasida u eng yosh sport turlaridan birihamdir.

Ushbu daslikda kurash va uni o‘qitish uslubiyati fani bo‘yicha fan dasturiga asosan kurashni o‘qitish uslubiyoti yoritilgan. Darslik birinchi navbatda jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida taxsil olayotgan talabalar, qolaversa barcha turdagi sport maktablarining kurash bo‘yicha faoliyat ko‘rsatayotgan trenerlar uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Z.Bakiev - UzMU “Sport menejmenti” rafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent

M.Qirg‘izboev - UzDJTSU “Kurash” fakulteti dekani muofini, p.f.b.f.d. (PhD)

Tuzuvchilar: Q.Arzibayev, I.Aliyev, B.Ibragimov

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universitetning o‘quv-uslubiy kengashining 2021 yil “____” ___________ dagi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.