

Sh. Dj. ABDULLAYEV

**KURASH TURLARI VA  
UNI O'QITISH METODIKASI**



**UO'K 355:34(075.8)**

**75.715ya73**

**A 87**

Abdullayev, Sh.J.

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (sambo) [Mant] : o'quv qo'llanma / Sh.J. Abdullayev .- Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durдона, 2022.

-232 b.

**KBK 75.715ya73**

**Tuzuvchi:** Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich BuxDU Jisminiy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedراسи dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun dastur asosida tuzilgan bo'lib, unda sambo kurashi bo'limida mashg'ulotlarni yangi boshlanayotgan sambochilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishga imkon beradigan uslublar va vositalar ochib berilgan. O'quv qo'llanmada ko'plab sambo kurashida ishlatiladigan usullar, qarshi usullar, texnik-taktik tayorgarlik, sambo kurashi texnikasini takomillashtirish metodikasining asosiy masalalari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun sambo kurashchilarining yil davomida mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslublari, sport maktablarida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari o'z aksini topgan.

Muallif ushbu o'quv qo'llanma, sambo kurashiga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari, jismoniy madaniyat fakulteti talabalari, hamda sambo kurashi havaskorlari uchun ushbu qiziqarli sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda foydali bo'lishiga umid qiladi.

**Taqrizchilar:**

Ma'murov B.B. BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.d., professor  
Shukurov R.S. BuxDU Jisminiy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedراسи mudiri, dotsent

Umarov S.F. Buxoro viloyati sport yakkakurashi bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi direktori

**Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 31-maydagi 237-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruhsat berilgan. Roi'yxatga olish raqami 237-171**

**ISBN 978-9943-7847-9-6**

УКАНИРОВАНО С САИИС

**ABDULLAYEV SHUXRAT DJUMATURDIYEVICH**  
**KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI**  
**(SAMBO)**

**O'quv qo'llanma**

<i>Muharrir:</i>	<i>A. Qalandarov</i>
<i>Texnik muharrir:</i>	<i>G. Samiyeva</i>
<i>Musahhih:</i>	<i>Sh. Qahhorov</i>
<i>Sahifalovchi:</i>	<i>M. Ortiqova</i>

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 15.02.2022. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'oz. Bosma tobog'i 14,5. Adadi 100. Buyurtma №60.

“Sadridin Salim Buxoriy” MCHJ  
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.  
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadridin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45



**Abdullaev Shuxrat Djumaturdievich**

- 1965-yil Buxoro shaxrida ziyoli oilasida tug'ilgan. Pedagogika fanlari nomzodi. Sambo va Dzyu-do kurashi bo'yicha 1978-1983 va 1986-1990 yillarda viloyat va Respublika musobaqalarida faxrli o'rinlarni egallagan. 1982-yil Ukrainaning Xerson shahrida Butunittifoq turnirida 3-o'rinni, Rossiyaning Yaroslav shahrida Butunittifoq turnirida 3-o'rinni egallagan. Respublika "Burinvestnik" jamoasi musobaqalarida 1981-1983 uch karra sovrinli o'rinlarni egallagan. Hozirgi kunda milliy kurash bo'yicha Respublika toifasidagi hakam.

Hozirgi kunga qadar halqaro va respublika miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda 100 dan ziyod ilmiy maqolalar va tezislari bilan ishtirok etgan, shu bilan birga 2 ta monografiya, 4 ta o'quv-uslubiy, 5 ta uslubiy va o'quv qo'llanmalar muallifi. "Tarbiyasi og'ir o'smirlarni tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlarning pedagogik-psixologik tizimi" mavzusida doktorlik dissertatsiyasi ustida ilmiy izlanishlar olib bormoqda. Hozirgi paytda Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida dotsenti lavozimida faoliyat olib bormoqda.

ISBN 978-9943-5-5511-1