



**S.T. Nematov, F.F. Qoraboyev**

---

# **KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI**

**O'quv qo'llanma**

S.T. Nematov, F.F. Qoraboyev

# KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

O'quv qo'llanma

“KAMOLOT” nashriyoti  
Buxoro-2024



UO.K: 796.012.56

KBK: 75.715

N39

Nematov Sohib Teshayevich, Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. Kurash nazariyasi va uslubiyoti / [Matn]: o'quv qo'llanma / S.T. Nematov, F.F. Qoraboyev - Buxoro : "BUXORO DETERMINANTI" MCHJning Kamolot nashriyoti, 2024. - 164 b.

*Ma'kur o'quv qo'llanma Sport faoliyati: Kurash ta'lim yo'nalishi talabalari hamda kurash yo'nalishlari mavjud barcha sport tashkilotlari uchun mo'ljallangan. O'quv qo'llanmada milliy sport turimiz bo'lgan kurashning rivojlanish davrlari, kurashchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irrodaviy tayyorgarligini tashkil etishga qaratilgan bo'lib, usul va vosita, musobaqalarda Musobaqa hakami sifatida faoliyat yuritish va musobaqalar tashkil qilishni o'rganish uchun mo'ljallangan.*

#### **Taqrizchilar:**

**A.Sh. Inoyatov**-Sport faoliyati va pedagogika fakulteti dekani, (PhD) professor

**M.J. Abdullayev**-Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.d.(Dsc), professor

ISBN: 978-9910-760-86-0

*Ushbu o'quv qo'llanma Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 29-maydagi 194-sonli buyrug'iga asosan nashrga ruxsat berildi. Ro'yxatga olish raqami 194-471.*

© "KAMOLOT" nashriyoti

© Nematov Sohib Teshayevich

© Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich

#### **KIRISH**

Uzoq-yillik boy tariximizda qadriyatlarimizning, xususan marlik, jasurlik, vatamparvarlik, g'oyalarni o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni dunyo durdonasiga aylantirish bo'yicha bir qator islohotlar olib borilmoqda.

Ayni kunlarda, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, hozirda mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiyadan o'tkazishga, sport tovarlari va kiyimi ta'minotini yanada takomillashtirish lozim.

Bu sohada ishlab chiqarishni kengaytirishga, va soha uchun malakali mutaxassis, trenerlar va Musobaqa hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish kerakligini ko'rsatmoqda.

Milliy qadriyat sifatida bobolarimizdan meros qolgan milliy kurash sportining xalq va talim muassasalarida ommaviylikni oshirish va uni yabada rivojlantirish kurashni rivoji uchun ommaviylikni uchun Olimpiyada dasturiga kirishi uchun bugungi kunda islohotlar davom etmoqda.

Yurtimiz mustaqillikni qo'lga kiritishi sharo'ati va kurash fidoilarining tinimsiz harakatlari natijasida kurash jahonda yangi sport turi sifatida qayta kash etdi. Mustaqillikni ilk-yillaridan 1992-yilning 14-aprelida O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezident tomonidan o'zbek kurashining jonkuyarlaridan biri Komil Yusupovni subarga chorlagani va 1999-yilning 1-fevralda "Xalqaro Kurash Assotsiatsiya-sini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi farmonini imzolagani, kurashimiz istiqbolini belgilab bergan bo'lsa, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurashni rivojlantirish chora-tadbirlari" qaroriga asosan 6-sentabr kurash kuni deb e'lon qilinishi o'zbek kurashini olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun dasturi amal bo'lmogda.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda jarayonida mualliflar sohadagi yetakchi mutaxassislar: A.Q.Atoev, F.A.Kerimov, K.Yusupov, N.X.Azizov, A.A.Absattorov, A.A.Istomin, A.R.Taymurotov, S.B.Rasulov, Sh.Mirzaqulov, N.A.Tastanov, O.V.Goncharova adabiyotlaridan foydalanishdi.

Yurtimiz xalqi azaldan kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb bilgan. Aholi o'zida kuchlilikni, chidamlilikni, iroda va



S.T. Nematov, F.F. Qoraboyev

# KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

O'quv qo'llanma

Muharrir:	E.Eshov
Tex. muharrir:	D.Abduraxmonova
Musahhih:	M.Shodiyeva
Badiiy rahbar:	M.Sattorov

Nashriyot litsenziyasi № 022853. 04.03.2022.  
Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 05.09.2024, Bichimi  
60x84. Kegli 16 shponli. "Times New Roman" garnitura 1/16.  
Elektrografik usulda. Oddiy bosma qog'ozi.  
Bosma tabog'i 10,25 Adadi 100. Buyurtma № 202493



KAMOLOT

**"BUXORO DETERMINANTI" MCHJ**  
bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahar Namozgoh ko'chasi 24 uy  
Tel.: + 998 91 310 27 22