

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI



"TASDIQLAYMAN"

Qo‘qon davlat universiteti rektori

D.Sh. Xodjayeva

29-avgust 2025-yil

BOSHLANG‘ICH TAYYORGALIK BOSQICHIDA
MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(BELBOG‘LI KURASH)
FAN DASTURI

Bilim sohasi:	1000 000 – Xizmatlar
Ta’lim sohasi:	1010 000 – Xizmat ko‘rsatish sohasi
Ta’lim yo‘nalishi:	61010200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

Qo‘qon– 2025

Fan / modul kodi 382BTBM2426 382BTBM 2427		O‘quv yili 2025-2026	Semestr 1/2	ECTS - Kreditlar 6/6	
Fan / modul turi Majburiy		Ta’lim tili O‘zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 6/6	
1	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (belbog‘li kurash)	60/60	60/60	240/240	
2	I.FANINING MAZMUNI Fanning maqsadi – Belbog‘li kurash ixtisosligi bo‘yicha bakalavriaturada ta’lim olayotgan talaba – bo‘lajak o‘qituvchi - murabbiyga dasturda belgilangan kasbiy-pedagogik bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishga qaratiladi. Belbog‘li kurash yo‘nalishda taxsil olayotgan talabalarga belbog‘li kurash bo‘yicha bilimlarning nazariy asoslarini, belbog‘li kurashning tarixi, belbog‘li kurash bo‘yicha musobaqa qoidalar va hakamlilik qilish asoslari, jismoniy tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik – taktik tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni takomillashtirish, o‘qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan nazariy va amaliy asoslarini o‘zlashtirishdan iborat. Fanning vazifasi – talablarini nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar, belbog‘li kurash bo‘yicha talabalarda belbog‘li kurash tarixi va sport kurashidagi ilmiy ishlar to‘g‘risida tushunchalar bo‘yicha bilimga, musoboqalarda ishtirok etish va uni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko‘nikmalarni hosil qilish hamda Shakillantirishga qaratilgan. Fanning yetakchi TOP-300 xalqaro universitetlari dasturi asosida tayyorlanganligi: Kurash turlari va uni metodikasi fani dasturi dunyoning yetakchi oliy ta’lim muassasalaridan biri bo‘lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog‘iston milliy universitetining Kurash turlari va uni metodikasi fanining o‘quv dasturi asosida takomillashtirilgan. Mazkur universitet QS World University Rankings 2024 bo‘yicha 163 - o‘rinni egallagan bo‘lib, jismoniy madaniyat va sport sohasi bo‘yicha yuqori malakali ilmiy-uslubiy bazaga ega. Dasturda quyidagi asosiy jihatlar inobatga olingan: Nazariy va amaliy yondashuv uyg‘unligi – Al-Farobiy nomidagi Qozog‘iston milliy universitetining Kurash turlari va uni metodikasi fani Dzyudo, Sambo, Sport kurash turlarining tarixiy manbaalari, usullarini tasniflash, tizimlashtirish va atamalar tushunchalarining ta’rifi, kurash turlarining tasnifi, kurash nazariyasi va amaliyotida qo‘llanadigan				

tasniflashtirishning tahlili dolzarb muammolarini o'rganish amaliyoti ham keng yoritiladi.

Xalqaro standartlarga muvofiqlik – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” yo'nalishi ACQUIN (nemis akkreditatsiya agentligi) tomonidan xalqaro akkreditatsiyadan o'tgan. Bu akkreditatsiya bakalavriat, magistratura va doktorantura dasturlarini qamrab oladi va 2021-yil 30-sentabrga qadar amal qiladi.

Tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirish – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti “Kurash turlari va uni metodikasi” kurash vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

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

2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi: 1-mavzu. Belbog'li kurash bo'yicha tushuncha berish va belbog'ni qoidasi bo'yicha bog'lash va ta'zim qilishni o'rgatish.

2-mavzu. Belbog'li kurashda tik turish holati va o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish (oldinga orqaga chapga, o'nga qadamlash).

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

3-mavzu. Belbog'li kurashda tik turish holati va o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish (oldinga orqaga chapga, o'nga qadamlash).

4-mavzu. Belbog'li kurashda tik turish holati va o'z-o'zini himoya qilishni mustaxkamlash (oldinga orqaga chapga, o'nga qadamlash).

Usullarni texnikasini o'rgatish.

5-mavzu. Belbog'li kurashda tik turish holati va o'z-o'zini himoya qilishni takomillashtirish (oldinga orqaga chapga, o'nga qadamlash).

6-mavzu. Belbog'li kurashda kiftlashni o'rgatish

- 7-mavzu** Belbog‘li kurashda kiftlashni mustaxkamlash.
- 8-mavzu.** Belbog‘li kurashda kiftlashni takomillashtirish
- 9-mavzu.** O‘ng va chap oyoqlarga shak qo‘yishlarni o‘rgatish.
- 10-mavzu.** O‘ng va chap oyoqlarga shak qo‘yishlarni mustaxkamlash
- 11-mavzu.** O‘ng va chap oyoqlarga shak qo‘yishlarni takomillashtirish.
- 12-mavzu.** Raqibni muvozanatdan chiqarishni o‘rgatish (oldiga orqaga chapga, o‘nga).
- 13-mavzu.** Raqibni muvozanatdan chiqarishni mustaxkamlash (oldiga orqaga chapga, o‘nga).
- 14-mavzu.** Raqibni muvozanatdan chiqarishni takomillashtirish (oldiga orqaga chapga, o‘nga).
- 15-mavzu.** O‘ng va chap yon tomonlarga burab bosishni o‘rgatish.
- 16-mavzu.** O‘ng va chap yon tomonlarga burab bosishni mustaxkamlash
- 17-mavzu.** O‘ng va chap yon tomonlarga burab bosishni takomillashtirish
- 18-mavzu.** Belbog‘li kurashda raqibni o‘tqazib qo‘yishni o‘rgatish
- 19-mavzu.** Belbog‘li kurashda raqibni o‘tqazib qo‘yishni mustaxkamlash.
- 20-mavzu.** Belbog‘li kurashda raqibni o‘tqazib qo‘yishni takomillashtirish.
- 21-mavzu.** O‘ng yonboshdan oshrib tashlash usulini o‘rgatish.
- 22-mavzu.** O‘ng yonboshdan oshrib tashlash usulini mustaxkamlash.
- 23-Mavzu.** O‘ng yonboshdan oshrib tashlash usulini takomillashtirish
- 24-mavzu.** Chap yonboshdan oshrib tashlash usulini o‘rgatish.
- 25-mavzu.** Chap yonboshdan oshrib tashlash usulini mustaxkamlash.
- 26-mavzu.** Chap yonboshdan oshrib tashlash usulini takomillashtirish
- 27-mavzu.** O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatish.
- 28-mavzu.** O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatishni mustaxkamlash.
- 29- mavzu.** O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatishni takomillashtirish
- 30-mavzu.** Bellashuv
- 31-mavzu.** O‘ngga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatish
- 32-mavzu.** O‘ngga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatishni mustaxkamlash
- 33-mavzu.** O‘ngga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatishni takomillashtirish
- 34-mavzu.** Chapga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatish
- 35-mavzu.** Chapga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatishni mustaxkamlash
- 36-mavzu.** Chapga uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini o‘rgatishni takomillashtirish
- 37-mavzu.** Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyoq bilan to‘sib tashlash usulini o‘rgatish.
- 38-mavzu.** Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyoq bilan to‘sib tashlash usulini o‘rgatishni mustaxkamlash
- 39-mavzu.** Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyoq bilan to‘sib tashlash usulini o‘rgatishni takomillashtirish.
- 40-mavzu.** Raqibni ko‘tarib, chap oyoq bilan to‘sib tashlash usulini

o'rgatish.

41-mavzu. Raqibni ko'tarib, chap oyoq bilan to'sib tashlash usulini o'rgatishni mustaxkamlash.

42-mavzu. Raqibni ko'tarib, chap oyoq bilan to'sib tashlash usulini o'rgatishni takomillashtirish.

43-mavzu. Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma) usulini o'rgatish

44-mavzu. Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma) usulini o'rgatishni mustaxkamlash

45-mavzu. Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma) usulini o'rgatishni takomillashtirish

46-mavzu. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma) usulini o'rgatish

47-mavzu. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma) usulini o'rgatishni mustaxkamlash

48-mavzu. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma) usulini o'rgatishni takomillashtirish

49-mavzu. Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash usulini o'rgatish

50-mavzu. Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash usulini o'rgatishni mustaxkamlash

51-mavzu. Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash usulini o'rgatishni takomillashtirish

52-mavzu. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash usulini o'rgatish

53-mavzu. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash usulini o'rgatishni mustaxkamlash

54-mavzu. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash usulini o'rgatishni takomillashtirish

55-mavzu. Raqibni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash (progib) usulini o'rgatish

56-mavzu. Raqibni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash (progib) usulini o'rgatishni mustaxkamlash

57-mavzu. Raqibni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash (progib) usulini o'rgatishni takomillashtirish

58-mavzu. Raqibni o'ng va chap yoniga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rgatish

59-mavzu. Raqibni o'ng va chap yoniga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rgatishni mustaxkamlash

60-mavzu. Bellashuv

III.Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

3.1.Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba: - mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi;

- o'rganilgan elektron manbalardan nusxa olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish;

- kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va o'yin kombinatsiyalarini kompakt disklarga yozib olish;
- malakaviy amliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma-malakalarini sinovdan o'tkazish;
- mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi.

3.2.Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Belbog'li kurashchining maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar.
2. Kuch sifati va uni rivojlantirish uslubiyati.
3. Tezlik sifati va uni rivojlantirish usullari.
4. Egiluvchanlik sifati va unug turlariga tavsif.
5. Chaqqonlik sifati va unug turlariga tavsif.
6. Tezkorlik sifati va unug turlariga tavsif.
7. Shikastlanishni oldini olish va birinchi tibbiy yordam birish.
8. Mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish.
9. Bollarni boshlangich tayyorgarlik guruhiga tanlash usullari.
10. Tezkorlikni tarbiyalash usullari.
11. Kuch sifatini tarbiyalash usullari.
12. Chaqqonlikni tarbiyalash usullari.
13. Chidamkorlikni tarbiyalash usullari.
14. Egiluvchanlikni tarbiyalash usullari.
15. Belbog'li kurash bo'yicha psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
16. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish.
17. Belbog'li kurash bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.
18. Belbog'li kurash bo'yicha umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
19. Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha.
20. Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning himoyasini bajarish to'g'risida tushuncha.
21. Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarga qarshi- hujum qo'llash.
22. Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarni bajarish.
23. Belbog'li kurash bo'yicha texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
24. Belbog'li kurash bo'yicha texnik tayyorgarlik.
25. Belbog'li kurash bo'yicha taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.

	26. Belbog‘li kurash bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha. 27. Belbog‘li kurash bo‘yicha bellashuvni o‘tkazish taktikasi. 28. Belbog‘li kurash bo‘yicha musobaqaga qatnashish taktikasi. 29. Belbog‘li kurash bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazishda kurash malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish. 30. Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari
3.	IV. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar). 6.1. Talaba bilishi kerak: -belbog‘li kurashning rivojlanish tarixi, belbog‘li kurash texnika va taktikasini tasnifini, jismoniy va texnik - taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini, dastlabki harakatlarga o‘rgatish vositasi, uslub va tamoyillari haqida umumiy tasavvurga ega bo‘lishi kerak; (bilim) - belbog‘li kurashning texnikasi va taktikasiga oid harakat ko‘nikmalariga, harakat texnikasiga o‘rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me‘yorlash uslublarini amalga oshirishni bilishi va ulardan foydalana olishi kerak; (ko‘nikma) - talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg‘ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o‘tkazish; dars bayonnomasini tuzish, darsni to‘liq va alohida qismlarini o‘tkazish; ta‘lim muassasalarida belbog‘li kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishga oid kasbiy-pedagogik ishlarni tashkil qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lish kerak; (malaka)
4.	V. Ta‘lim texnologiyalari va metodlari: Ta‘lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta‘lim xizmatlarini rivojlantirish, bunda vebinar, onlayn, “blended learning”, “flipped classroom”, “spin-off” texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish. • Ma’ruza; • Individual loyihalar; • Taqdimotlar qilish; • Alohida – alohida ishlash; • Sherik bo‘lib ishlash hujum va himoya qilish; • Klastr metodi, bellashuv, musabaqa, aylanma mashg‘ulot, takroriy mashq, o‘zgaruvchan mashq, qat‘iy tartiblashgan mashqlar. Fanni o‘qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o‘qitish usullari (texnologiyalari).
5.	VI. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va amaliy uslubiy tushunchalarni to‘la o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan

	jarayonlar va tushun-chalar haqida mustaqil mushohada yuritish hamda oraliq va yakuniy nazorat shakllaridaberilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	VII. Asosiy va qo‘shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari. Asosiy adabiyotlar 1. Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik., Chirchiq 2023. 260 b. 2. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik., Toshkent - 2024. 267 b. 3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., Toshkent - 2009. 214 b. 4.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati., Darslik „Toshkent - 2017. 480 b. 5. Artikov Z.S. Sport pedagogik maxoratini oshirish (Belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma., Toshkent – 2020. 144 b. 6.Ergashov B.D. Kurashni o‘qitish metodikasi (kurash – yangi o‘rganuvchilar uchun) o‘quv qo‘llanma., Toshkent - 2021. 145 b 7. Isayev.I.B Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati (Tayorgarlikning ko‘p yillik bosqichi, mashg‘ulotlar jarayoning rejalashtirish) o‘quv qo‘llanma., Toshkent- 2022. 150 b. 8. H.E.Musulmonov Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (Belbog‘li kurash) O‘quv qo‘llanma Chirchiq – 2023. 121 b 9. Mo‘ydinov I.A. “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo‘llanma Toshkent-2022 yil. 10. Kurash turlarini o‘qitish metodikasi. Nurmatov B Farg’ona 2020 yil. Qo‘shimcha adabiyotlar. 1 O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ – 4881 sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari” to‘g‘risidagi qarori 2020-yil 4-noyabrdagi. 2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida 2017-yil 2- oktabrdagi. 3.«Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori. 4.“Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3- iyundagi PQ-3031- sonli qarori.

	Axborot manbalari 1. www.pedagog.uz 2. www.edu.uz 5. Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi
8.	Fan dasturi Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2025-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan
9.	FAN/MODUL UCHUN MAS’UL VA DASTUR MUALLIFLAR: Z.N.Xatamov - QDU Jismoniy madaniyat kafedrası professori I.A.Mo‘ydinov - QDU Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti
10.	Taqrizchilar: M.A.Tojiyev - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti v.v.b professori, PhD. U.I.Sultanov - QDU Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti, PhD.