

796.  
8-96.

SULTONOV ALISHER ISLOMBOYEVICH

**KURASH TURLARI VA UNI  
O'QITISH METODIKASI  
(BELBOG'LI KURASH)**



796.  
8-96.

SULTONOV ALISHER ISLOMBOYEVICH

**KURASH TURLARI VA UNI  
O'QITISH METODIKASI  
(BELBOG'LI KURASH)**



796.  
8-96.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

SULTONOV ALISHER ISLOMBOYEVICH

**KURASH TURLARI VA UNI  
O'QITISH METODIKASI  
(BELBOG'LI KURASH)**

*O'quv qo'llanma*

*Ta'lim yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat*

-7443-



TOSHKENT  
«ISHONCHLI HAMKOR»

2021

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ  
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI  
AXBOROT RESURS MARKAZI

UO'K 796.81(075)  
KBK 75.715ya7  
S 96

**Sultonov A. I.**

**Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi** [Matn]:  
O'quv qo'llanma / A. I. Sultonov. - Toshkent: «ISHONCHLI  
HAMKOR», 2021. - 140 b.

**Muallif:**

**Sultonov A.I.** – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika  
instituti jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasining  
katta o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

**Achilov T.S.** – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika  
instituti Sport va chaqiriqqacha harbiy-ta'lim fakulteti dekani,  
dotsent.

**Usmanxodjeyev T.S.** – pedagogika fanlari doktori, professor.

O'quv qo'llanmada qadimiy milliy sport turi hisoblangan bel-  
bog'li kurashning rivojlanish bosqichlariga tarixiy tavsif, belbog'li  
kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari  
va belbog'li kurashda texnik-taktik usullarining xususiyati batafsil,  
ommabop tarzda bayon etilgan. Ushbu o'quv qo'llanma O'zDJTSU,  
Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda  
Olimpiya zahiralari sport maktablari o'qituvchi va talabalari,  
shuningdek, belbog'li kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoa-  
sining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim  
vazirligining 2021 yil 1 martdagi 110-sonli buyrug'iga asosan  
nashr etishga ruxsat berilgan.

ISBN 978-9943-7090-5-8

© Sultonov A. I., 2021.

© «ISHONCHLI HAMKOR», 2021.

---

---

*Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonning nufuzi va obro'-  
e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan  
faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan  
chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz  
kerak.*

*Shavkat Mirziyoev*

## KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda ijtimoiy siyosatning muhim  
yo'nalishlaridan biri etib jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish  
belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh  
avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda  
sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning joriy yil 15 fevraldagi  
«Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomil-  
lashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni mamlakatimiz  
sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Farmonga binoan O'zbe-  
kiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi  
tashkil qilindi. Aholi keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga jalb  
etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va  
infratuzilmasini rivojlantirish, shahar va tumanlarda ommaviy sport  
tadbirlari va musobaqalar o'tkazish, Milliy olimpiya qo'mitasi, sport  
turlari bo'yicha federatsiyalar va assotsiatsiyalar bilan birgalikda  
iste'dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish,  
kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish  
va xalqaro aloqalarni kengaytirish uning asosiy vazifalari etib  
belgilandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev rais-  
ligida 2017 yil 31 oktyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida  
boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish,  
iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali  
kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini  
barpo etish masalalariga bag'ishlab o'tkazilgan yig'ilishda bu

borada yo'l qo'yilgan kamchiliklar ham ko'rsatib o'tildi. Xususan, sport maktablari, respublika oliy sport mahorati maktablari hamda sport federatsiyalarining iqtidorli yoshlarni kashf etish borasidagi hamkorligi, selektsiya ishlari talab darajasida yo'lga qo'yilmagani tanqid qilindi. Bu borada aniq shaffof mexanizm yaratish va barcha hududlarni qamrab olish bo'yicha ko'rsatmalar berildi.

Jismoniy tarbiya orqali talaba-yoshlarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda milliy kurash sport turining, ayniqsa belbog'li kurashning o'rni kattadir. Qadimiy sport turlaridan hisoblangan belbog'li kurash o'zbek halqining milliy va madaniy merosi ham hisoblanadi. Belbog'li kurash sport turi insonni har tomonlama barkamol bo'lishida zaruriy ko'nikma va malakalarni hosil qiluvchi asosiy sport turlaridan hisoblanadi. Zamonaviy intellektual yoshlar bugungi kun talabi ekanligi xechkimga sir emas. Lekin yaxshi mutaxassisning o'z mamlakatiga munosib hizmat qilishda uning salomatligi muhim o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan belbog'li kurash bo'yicha mashg'ulotlarda talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish, mashg'ulotlarda berilayotgan sport yuklamalarning organizmga bo'lgan ta'sirini o'rganish, belbog'li kurash bo'yicha tashkil etiladigan darslar samaradorligini ta'minlash, bu jarayonlarga zamonaviy ilgor pedagogik texnologiyalarni joriy etish vazifalari bugungi kunning dolzarb muommolaridan biridir.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi" Qonuni hamda Kadrlar tayyorlash milliy dasturi talablariga muvofiq holda yangi o'quv rejalari, dasturlarining zamonaviy didaktik ta'minotini ishlab chiqish Oliy o'quv yurtlari faoliyatida milliy tajribalarning tahlili va jahon miqyosidagi yutuqlar asosida yangi darsliklarni o'quv adabiyotlarini yaratish vazifalari ko'rstib o'tilgan.

Iqtidorli bolalar va o'quvchi yoshlarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha davlat siyosati sobitqadamlik bilan olib borilmoqda. Sport sohasida iste'dodli o'smir va qizlarni izlab topish, ularga ko'maklashish, ularning qobiliyati va iste'dodini o'stirish bo'yicha ishlarni tashkil etish, qobiliyatli yoshlarni chet ellardagi yirik musobaqalarga tayyorlash va xalqaro toifadagi sport ustalariga munosib zahiralarni

tayyorashdan iborat bo'ladi.

Bu buyuk maqsad belbog'li kurash mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlarni nafaqat jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida, balki, ta'lim sohalarining barcha tarmoqlarida har bir soha xodimlarining kundalik hayot tarziga aylantirish qaratilmoqda. Belbog'li kurash sport turi orqali aholini salomatligini mustahkamlash, turli nufuzdagi musobaqalar yordamida o'smir-yoshlarning mehnatga va vatan mudoofasiga tayyorlash o'z samarasini bermoqda. Maktabgacha ta'lim, umumta'lim maktablari, akademik-litseylar, texnikum va kollejlari, oliy o'quv yurtlarining ta'lim jarayonlariga kiritilganligi belbog'li kurashga o'qitish va o'rgatish metodikasini yildan-yilga takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Bu esa nafaqat ta'lim sohasini takomillashtirish balki, o'qitish va o'rgatish amaliyoti darslarini samarali tashkil qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yaratilgan o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining 5112000 Jismoniy madaniyat bakalavr ta'lim yo'nalishi faoliyat yuritayotgan o'qituvchi, murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fan dasturi asosida tayyorlangan. Qo'llanmada belbog'li kurashning kelib chiqish tarixi, tasnifi, o'rgatishning nazariy omillari, belbog'li kurashchilarni tayyorlash, belbog'li kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish, belbog'li kurash bo'yicha musobaqalar tashkil etish qoidalari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Muallif o'z tajribasidan kelib chiqib yaratgan ushbu o'quv qo'llanma, belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida o'quvchi-mushtariylar e'tiboriga havola etilmoqda. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining professor - o'qituvchilari va murabbiylarining kasbiy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.