

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**



**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA  
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH  
(erkin kurash sport turi bo'yicha) (1-2-qism)**

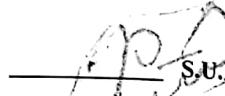
**FAN O'QUV DASTURI**

<b>Bilim sohasi:</b>	1000 000 – Xizmatlar
<b>Ta'lif sohasi:</b>	1010 000 – Xizmat ko'rsatish sohasi
<b>Ta'lif yo'nalishi:</b>	61010 200 – Sport faoliyati ( Erkin kurash)

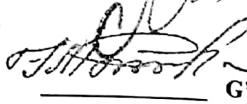
**Urganch – 2024**

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti kengashining 2024-yil  
"\_\_\_" dagi \_\_\_-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

  
S.U.Xodjaniyazov

Akademik faoliyat va registrator  
departamenti bo'limi boshlig'i:

  
G.R. Matlatipov

Mazkur o'quv dastur "Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya" fakulteti Kengashining 2024-yil "\_\_\_" dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (\_\_\_-sonli bayonnomasi).

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya  
fakulteti dekani:

  
dots. A.N.Xudayberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash sport" kafedrasining 2024-yil "\_\_\_" dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan (\_\_\_-sonli bayonnomasi).

Yakka kurash  
kafedrasi mudiri:

  
dots. Z.T.Sherov

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	ECTS - Kreditlar
382BTBM2325	2024-2025	I/2	6/6
Fan/modul turi	Ta'lim tili	Haftadagi dars soatlari	
Majburiy	O'zbek/rus	6/6	
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (erkin kurash sport turi bo'yicha)	90/90	90/90	180/180
<b>I. Fanning mazmuni.</b>			
Fanni o'qitishdan maqsad – Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fanini o'qitishdan maqsad – Erkin kurash sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, hakamlik qilish, qoidalarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Tanlangan sport turi bo'yicha amaliy asoslarining chuqur anglanishini ta'minlash, erkin kurash bo'yicha murabbiyning kasbiy faoliyatidagi asosiy amaliynazariy qoidalarini amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.			
Fanning vazifalari – talabalarda o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fani erkin kurash sport turining xususiyatidan kelib chiqib asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirish hamda hakamlik faoliyatiga oid kasbiypedagogik malaka va ko'nikmalarni hoslil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.			
Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. <b>Talakba:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkin urash bo'yicha yuqori malakali pedagog-trenerlarni tayyorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarda mustaqil ish olib borish.</li> <li>- Talaba erkin kurashning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida <b>tasavvurga ega bo'lishi</b>;</li> <li>- Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish <b>ko'nikmalariiga ega bo'lishi</b>;</li> <li>- talaba tayyorgarlik bosqichida mahoratini oshirgan holda musobaqalarda qatnashish hamda musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish, o'quv – mashg'ulot jarayonini zamonaviy talab darajasida o'tkazish <b>malakalariga ega bo'lishi kerak</b>.</li> </ul>			
<b>II. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar.</b>			
<b>2.1. Amaliy mashg'ulot uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:</b>			
1-mavzu. Erkin kurashda turish holatlari o'rgatish.			

- 2-mavzu. Erkin kurashda harakatlanishni o'rgatish.
- 3-mavzu. Erkin kurashda yiqilish va o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish.
- 4-mavzu. Muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.
- 5-mavzu. Har-xil ushlab olishlarni o'rgatish.
- 6-mavzu. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni o'rgatish.
- 7-mavzu. Maxsus jismoniy tayyogarlikni o'rgatish.
- 8-mavzu. Qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazishni o'rgatish.
- 9-mavzu. Oldinga chiqib-o'tirib parterga o'tkazishni o'rgatish.
- 10-mavzu. Erkin kurashchilarning maxsus mashqlarini o'z ichiga oluvchi o'yinlarni o'rgatish.
- 11-mavzu. Qo'lini siltab tortib parterga o'tkazish usuni o'rgatish.
- 12-mavzu. Qo'lini bo'yinga o'rabi parterga o'tkazish usulini o'rgatish.
- 13-mavzu. Erkin kurashda parter holatida aylantirib to'ntarish usulini o'rgatish.
- 14-mavzu. Erkin kurashda parter holatida – qayrib to'ntarish usulini o'rgatish.
- 15-mavzu. Erkin kurashda parter holatida-aylana yugurib to'ntarishni o'rgatish.
- 16-mavzu. Erkin kurashida parter holatida ag'darib to'ntarishni o'rgatish.
- 17-mavzu. Yiqitishlar (zarb bilan va qayrib) bir qo'lini ushlab zorb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 18-mavzu. Ikki oyoqni sho'ng'ip ushlab zorb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 19-mavzu. Qo'l va bo'yinni ushlab zorb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 20-mavzu. Bel va oyoqdan ushlab zorb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 21-mavzu. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvni o'rgatish.
- 22-mavzu. Yelkadan oshirib tashlashni usulini o'rgatish.
- 23-mavzu. Yelkalardan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
- 24-mavzu. Qo'lini bo'yinga o'rabi tashlashni o'rgatish.
- 25-mavzu. Beldan oshirib tashlashni o'rgatish.
- 26-mavzu. Ko'krakdan oshirib tashlashni o'rgatish (Kurash manikeni yordamida).

## **II.Mustaqil ta'lif va mustaqil ishlari.**

### **2.1.Mustaqil ta'lif uchun tavsiya etiladigan mavzular:**

1. Kuch sifatiga tavsif.
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. Shkastlanishni oldimi olish va muhofaza qilish.
8. Mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish.
9. Bollarni bishlangich tayyorgarlik guruhiiga tanlash va saralash.
10. Tezkorlikni tarbiyalash.
11. Kuch sifatini tarbiyalash.

12. Chaqqonlikni tarbiyalash.
13. Chidamkorlikni tarbiyalash.
14. Egiluvchanlikni tarbiyalash.
15. Erkin kurashda psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
16. Erkin kurashda vusobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish.
17. Erkin kurashda mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.
18. Erkin kurashchining maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar.
19. Erkin kurashda nexnik usullarni bajarishi to'g'risida tushuncha.
20. Erkin kurashda texnik usullarning himoyasini bajarish to'g'risida tushuncha.
21. Erkin kurashda texnik usullarga qarshi-usulqo'llash.
22. Erkin kurashda texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish.
23. Erkin kurashda texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
24. Erkin kurashda texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
25. Erkin kurashda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
26. Erkin kurashda jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
27. Erkin kurashda bellashuvnio'tkazish taktikasi.
28. Erkin kurashda musobaqaga qatnashish taktikasi.
29. Erkin kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
30. Erkin kurash bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda kurash malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.
31. Erkin kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.
32. Erkin kurash musobaqalarida sportchiga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

3

- III.Fan o'qitilishining natijalari (shakillanadigan kompetensiyalari).**
- 3.1.Talaba bilishi kerak:** - muktabgacha ta'lilda jismoniy tarbiya tizimlari, jismoniy sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;
- harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda jismoniy tarbiyaning qonuniyatlar;
  - jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining jamiyatdag'i funksiyasi; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
  - O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan huquqiy va me'yoriy hujjat asoslarini;
  - Talaba erkin kurashning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi kerak;

	<p>- Musobaqa qoidalari bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish <i>analiy ko'nikmalariga</i>;</p> <p>- Sport-pedagogik mahoratni oshirish mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me'yoriy talablarini bajarish va <i>malakalariga ega bo'lish kerak</i>. Talaba erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari, hozirgi paytgacha mutaxassislar qanday tayyorlangan va kelajakdagi kontsepsiysi bo'yicha qanday yo'l tutish zarurligi, musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnama, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'mini aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi, uslub va tamoyillarini, texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni bilishi va ulardan foydalana olishi kerak;</p>
4	<p><b>VI.Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• o'yin;</li> <li>• musobaqa;</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• aylanma;</li> <li>• individual yondashuv;</li> <li>• jamoa bo'lib ishslash</li> </ul>
5	<p><b>V. Kreditlarni olish uchun talablar:</b> Oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma va amaliy ishlarini muvaffaqiyatli topshirish</p>
6	<p><b>VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari</b> <b>Asosiy adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. F.A.Kerimov – "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. Toshkent 2021-yil. 380 -b.</li> <li>2. N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q.Adilov – "Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha)" O'quv qo'llanma. 2018-yil. 204-b.</li> <li>3. S.Q.Adilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019-yil. 312-b.</li> <li>4. S.Q.Adilov. "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati". Darslik. Chirchiq-2021yil. 337-b.</li> <li>5. S.Q.Adilov. Kurash turlarida sportchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik xarakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi. Monografiya. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2020 yil. 126-b.</li> </ol>

6. E.I. Bayturayev Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sambo) Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU 2023-yil 135-b
  7. E.I. Bayturayev Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (sambo). Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU 2023-yil 350-b.
  8. Dj.Yu. Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2023. 194-b
  9. Dj.Yu. Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2023. 188-b
- Qo'shimcha adabiyotlar.**
- 10 . 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.
  11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi.
  12. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-tonli qarori.
  13. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-tonli qarori.
  14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida»gi PF-5924-tonli farmoni.
  15. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-ton.
- Axborot manbalari.**
16. <http://www.lex.uz> - O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjalari ma'lumotlari milliy bazasi
  17. <http://www.zyonet.uz> - Ta'lim portalı
  18. <http://www.ijf.org> Xalqaro Dzyudo federatsiyasi sayti.
  19. <http://www.Judo.uz> O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti.
  20. <http://www.zyonet.uz> O'zbekiston Respublikasi ta'lim portalı.
  21. <http://www.edu.uz> Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portalı
7. O'quv dastur Urganch davlat universiteti Kengashning 2024-yil \_\_\_\_\_ "\_\_\_\_"-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
  8. **Fan/modul uchun ma'sullar:**  
B.A.Satipov – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasи o'qituvchisi