

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



**"TASDIQLAYMAN"**  
Urganch davlat universiteti rektori  
**B. Abdullayev**  
\_\_\_\_\_ 2024 yil

**BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT ASOSLARI**

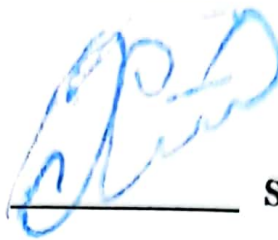
**FAN DASTURI**

|                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| Bilim sohasi.      | 1000 000 – Xizmatlar                 |
| Ta'lim sohasi.     | 1010 000 – Xizmat ko'rsatish         |
| Ta'lim yo'nalishi. | 61010300- Sport faoliyati (kurash) ✓ |

**Urganch – 2024**

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

O'quv ishlari bo'yicha prorektor



S.U. Xodjaniyazov

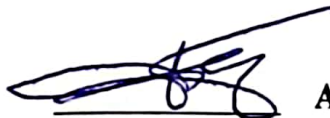
Akademik faoliyat va registrator departamenti boshlig'i.



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 bayonnoma).

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti dekani.



A.N. Xudayberganov

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

"Yakka kurash" kafedrasi mudiri.



Z.T. Sherov

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |              |                              |                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------------------|------------------------|
| Fan/Modul<br>BO'SAB2404 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | O'quv yili<br>2024-2025                | Semestr<br>6 | ECTS-Kreditlar<br>6          |                        |
| Fan/Modul<br>Tanlov     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ta'lim tili<br>O'zbek                  |              | Haftadagi dars soatlari<br>6 |                        |
| 1.                      | Fan nomi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Auditoriya<br>mashg'ulotlari<br>(soat) |              | Mustaqil<br>ta'lim<br>(soat) | Jami yuklama<br>(soat) |
|                         | T.F.Bolalar va o'smirlar<br>sport asoslari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 90                                     |              | 90                           | 180                    |
| 2.                      | <p><b>I.Fanning mazmuni</b></p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarda kasbiy-pedagogik faoliyatini zamon talabiga moslashtirish uchun ta'lim muassasalarida bolalar va o'smirlar sportini tashkil etishning ilmiy-amaliy asoslari, sport mashg'ulotlarining asosiy mazmuni, tashkillashtirish shakllari va xususiyatlari, har xil sport turlari uchun umumiy bu jarayonning eng muhim qonuniyatlari haqida bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.</p> <p>Fanni vazifasi – ta'lim muassasalarida bolalar va o'smirlar bilan sport mashg'ulotlarining asosiy mazmunini tushuntirish;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bolalar va o'smirlar bilan sport mashg'ulotlarini tashkillashtirish shakllari va xususiyatlari tanishtirish va bu boradagi bilim, ko'nikma va malakasini oshirishga ko'maklashish;</li><li>- sport turlari uchun umumiy muhim qoniyatlari to'g'risida ko'nikma va malakalarini takomillashtirish;</li><li>- bolalar jismoniy tarbiyasining bosh vazifalari va asosiy harakatlarini shakllantirish va rivojlantirish;</li><li>- o'quvchi yoshlarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish, joylarda sport turlarini rivojlantirish bo'yicha bilimlarini shakllantirish;</li><li>- har xil tashqi sharoitlar paytida sport texnikasini takomillashtirish bo'yicha ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.</li></ul> <p><b>II.Asosiy qism (Ma'ruza mashg'ulotlari)</b></p> <p><b>II.1.Fan tarkibiga quydagi ma'ruza mashg'ulot mavzulari kiradi.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sport mashg'ulotining maqsadi, vazifalari, vositalari va uslublari.</li><li>2.Bolalar va o'smirlar sportining anatomik – fiziologik asoslari.</li><li>3. Yoshlar sportining fiziologik asoslari</li><li>4. Sport mashg'ulotining asosiy pedagogik qonuniyatlari va tamoyillari.</li><li>5. Kichik va o'smir yoshdagi sportchilar mashg'ulotlarining xususiyatlari.</li><li>6. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi.</li><li>7. Boshlang'ich sport ixtisoslashuv bosqichi.</li><li>8. Sportning tanlangan turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi.</li><li>9. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.</li><li>10. Kuch qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.</li><li>11. Tezlik qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.</li><li>12. Chidamlilik qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.</li></ol> |                                        |              |                              |                        |

13. Egiluvchanlik qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.
14. Sport mashg'ulotini rejalashtirish va samaradorligini hisobga olish
15. Saralash va sport turlariga yo'naltirish.

## **II.2.Fan tarkibiga quydagi amaliy mashg'ulot mavzulari kiradi.**

1. Bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati
2. Turli yoshdagi bolalar uchun sport musobaqalarini tashkil qilish
3. Inson harakat texnikasi
4. Sport mashg'ulotida zamonaviy raqobatlarini fiziologik asoslab berish
5. Yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib boorish
6. Sport texnika va taktikasiga o'rgatish
7. Yosh sportchilarni mashg'ulot olib borishning uslubiy asoslari
8. Sport mashg'ulotining tuzilishi va tashkiliy – uslubiy shart sharoitlari
9. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi
10. Boshlang'ich sport ixtisoslashuv bosqichi
11. Sportning tanlangan turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi
12. Sport mashg'ulotini rejalashtirish
13. Sport mashg'ulotlariga saralash tizimining tashkiliy asoslari
14. Jismoniy mashqlar tasnifi
15. Sport ixtisoslashuvining fiziologik asoslari

## **II.3.Fan tarkibiga quydagi amaliy mashg'ulot mavzulari kiradi.**

1. Sport mashg'ulotining maqsadi, vazifalari, vositalari va uslublari.
2. Bolalar va o'smirlar sportining anatomik – fiziologik asoslari.
3. Yoshlar sportining fiziologik asoslari
4. Sport mashg'ulotining asosiy pedagogik qonuniyatlari va tamoyillari.
5. Kichik va o'smir yoshdagi sportchilar mashg'ulotlarining xususiyatlari.
6. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi.
7. Boshlang'ich sport ixtisoslashuv bosqichi.
8. Sportning tanlangan turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi.
9. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.
10. Kuch qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.
11. Tezlik qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.
12. Chidamlilik qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.
13. Egiluvchanlik qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari.
14. Sport mashg'ulotini rejalashtirish va samaradorligini hisobga olish
15. Saralash va sport turlariga yo'naltirish.

## **III.Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar**

Mustaqil ta'lim uchun quydagi mavzular tavsiya etiladi.

- 1.Sport murabbiyining pedagogik faoliyati va kompetentligi.
- 2.Sport mashg'ulotining vositalariga tavsif.
- 3.Sport mashg'ulotining uslublariga tavsif.
- 4.Yusak ko'rsatkichlarga intilish tamoyiliga tavsif.
- 5.Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyiliga tavsif.
- 6.Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>rejimi tamoyiliga tavsif.</p> <p>7.Mashg'ulot talabalarining asta sekin va maksimal ortib borishi tamoyiliga tavsif.</p> <p>8.Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi tamoyiliga tavsif.</p> <p>9.Mashg'ulot jarayonining sikilliligi tamoyiliga tavsif.</p> <p>10.Kichik va o'smir yoshdagi sportchilar mashg'ulotlarining xususiyatlari.</p> <p>11.Sportda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga tavsif.</p> <p>12.Bolalar sport mashg'ulotining tayyorgarlik davrlari.</p> <p>13.Bolalar sport mashg'ulotlarining rejalashtirish.</p> <p>14.Sport zahiralarning ko'p yillik tayyorgarligi.</p> <p>15.Sport maktablarida bolalarni tayyorlashning xususiyatlari.</p> <p>16.Sportga bolalarni saralash va tarbiyalash.</p> <p>17.Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning xususiyatlari.</p> <p>Mustaqil ta'lim mavzulari talabalar tomonidan mustaqil ravishda o'zlashtiriladi. Mavzular yuzasidan talabalar mustaqil ish, taqdimotlar tayyorlashi va himoya qilishi tavsiya etiladi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3. | <p><b>IV.Fan o'qitilishining natijalari (Shakllanadigan kompetentsiyalar)</b></p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba.</p> <p>"Bolalar va o'smirlar sport asoslari" fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bolalar va o'smirlar sportini shakllantirish, sport mashg'ulotlariga jalb qilish, joylarda sport turlarini rivojlantirish, dastlabki davr tayyorlovida bolalarni turli harakatlarga o'rgatish kabilar bq'yicha <b><i>bilishi kerak</i></b>;</li> <li>- talabalarda kasbiy-pedagogik faoliyatini zamon talabiga moslashtirish uchun ta'lim muassasalarida bolalar va o'smirlar sportini tashkil etishning ilmiy-amaliy asoslari, sport mashg'ulotlarining asosiy mazmuni, tashkillashtirish shakllari va xususiyatlari, har xil sport turlari uchun umumiy bu jarayonning eng muhim qonuniyatlari haqida ko'nikmalariga <b><i>ega bo'lishi kerak</i></b>;</li> <li>- ta'lim muassasalarida bolalar va o'smirlar bilan sport mashg'ulotlarining asosiy mazmunini tushuntirish; bolalar va o'smirlar bilan sport mashg'ulotlarini tashkillashtirish shakllari va xususiyatlari tanishtirish va bu boradagi bilim, ko'nikma va malakasini oshirishga ko'maklashish; sport turlari uchun umumiy muhim qoniyatlari to'g'risida ko'nikma va malakalarini takomillashtirish; bolalar jismoniy tarbiyasining bosh vazifalari va asosiy harakatlarini shakllantirish va rivojlantirish; o'quvchi yoshlarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish, joylarda sport turlarini rivojlantirish bo'yicha bilimlarini shakllantirish; har xil tashqi sharoitlar paytida sport texnikasini takomillashtirish bo'yicha <b><i>malakalariga ega bo'lish kerak</i></b>.</li> </ul> |
| 4. | <p><b>V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari</b></p> <p>ma'ruza;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>individual loyihalar;<br/>taqdimotlar qilish;<br/>guruhlarda ishlash;<br/>“BBB”, “Idrok xaritasi metodi”, “FSMU”, keys-stadi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5. | <p><b>VI. Kreditlarni olish uchun talabalar.</b><br/>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to‘la o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo‘yicha yozma yoki amaliy topshirishi zarur.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6. | <p><b>VII. Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yhati</b></p> <p><b>Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “O‘zkitobsavdo”, 2020 yil – 274 b.</li> <li>2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I- II tom. Darslik. ITA- PRESS. T.-2015 220 b.</li> <li>2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 300 b.</li> <li>3. 4. Kerimov F.A., Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. Toshkent. O‘zDJTI, 2005, - 342 b.</li> <li>5. Usmonxo‘jaev T.S. Bolalar va o‘smirlar sportining metodik asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI, 2017. 121 b.</li> </ol> <p><b>Qo‘shimcha adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuni (yangi tahriri). “Xalq so‘zi”, 2015 yil 5 sentyabr.</li> <li>2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. 2017 yil 3 iyun.</li> <li>3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish tug‘risida”, Toshkent, 24 oktyabr 2002 y.</li> <li>4. Kerimov F. A., Umarov M. N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O‘zDJTI, T., 2005, 280 b.</li> <li>5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTI, T.: 2005, 176 b.</li> <li>7. Salomov R.S. Sport ‘mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI. 2005 y. 238 b.</li> </ol> <p><b>Internet saytlari</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.sport-athlet.com">www.sport-athlet.com</a></li> <li>2. <a href="http://www.eurosport.ruG'athletics">www.eurosport.ruG'athletics</a></li> <li>3. <a href="http://www.pedagog.uz">www.pedagog.uz</a></li> <li>4. <a href="http://www.Ziyo.net.uz">www.Ziyo.net.uz</a></li> </ol> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7. | <p>“Bolalar va o‘smirlar sport asoslari” fanidan na‘munaviy fan dasturi Urganch davlat universiteti “Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya” fakulteti “Yakka kurash” kafedrasi yig‘ilishida muhokama qilingan va tasdiqlangan. (2024 yil “___” ___dagi “___” sonli bayonnomasi).</p> <p>“Bolalar va o‘smirlar sport asoslari” fanidan na‘munaviy fan dasturi Urganch davlat universiteti “Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya” fakulteti kengashida tavsiya qilingan. (2024 yil “___” ___dagi “___” sonli bayonnomasi).</p> <p>“Bolalar va o‘smirlar sport asoslari” fanidan na‘munaviy fan dasturi Urganch davlat universiteti kengashining 2024 yil “___” ___dagi “___” sonli bayonnomasi bilan ma‘qullangan.</p> |
| 8. | <p><b>Fan/Modul uchun ma’sullar.</b></p> <p><b>D.B.Yoqubova</b> UrDU “Yakka kurash” kafedrasi dotsent v.b.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9. | <p><b>Taqrizchilar.</b></p> <p><b>Z.T.Sherov</b>  - UrDU “Yakka kurash” kafedrasi mudiri, PhD., dots.</p> <p><b>Sh.R.Xasonova</b> - UrDU “Sport o‘yinlari” kafedrasi katta o‘qituvchisi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |