

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

"TASDIQLAYMAN"

Rektor R.M. Matkarimov
2024 yil "12" 08

Ro'yxatga olindi: № BD-61010200-1.26/1.27

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (OG'IR ATLETIKA)
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari o'yicha)

CHIRCHIQ – 2024

Fan/modul kodi 382BTBM2426 382BTBM2427		O'quv yili 2024-2025	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	Amaliy mashg'ulotlar (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Og'ir atletika)	90/90	90/90	180/180

2.	I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fani og'ir atletika turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, og'ir atletika turlari texnikasi va taktikasini o'rgatish, og'ir atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat. Fanning vazifalari – talabalarga Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fani sport turining nazariyasi va uslubiyatini o'rgatish, ko'p yillik tayyorgarlikda o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish tizimi asoslarini o'zlashtirish, og'ir atletika mashg'ulotlari vosita va uslublari, og'ir atletikada saralash bosqichlarining tizimi va tartibi, sportchilarni kompleks nazorat qilish shakllari va uslublari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini innovatsion boshqarishning texnologiyalarini amaliyotga tadbiq etishni o'rgatishdan iboratdir. II. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar. 2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi: 1-mavzu. Og'ir atletika sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari. Maqsad, sportning o'ziga xos xususiyatlari va raqobatbardosh faoliyatda mumkin bo'lgan eng yuqori natijalarga erishish talablari tufayli, ma'lum bir shaxs uchun texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishishdir. 2-mavzu. Og'ir atletikada tayyorgarlikning dastlabki bosqichida sport mashg'ulotlari yuklamalarning tuzilishi va taqsimlanishi. Yuklama va uning turlari. Yuklamaning sportchi organizmiga ta'siri.	

og'ir atletika tayyorgarlikning dastlabki bosqichida sport mashg'ulotlari yuklarini taqsimlash xususiyatlari.

3-mavzu. Saf mashqlarini bajarishga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

Safda bajariladigan turli ko'rinishlardagi komanda bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish va ularni takomillashtirib borish. Bir qator, ikki qator, uch qatorga saflanish va qayta saflanish saf mashqlarini bajarishga o'rgatish.

4-mavzu. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish. Oyoq va bel mushaklarini rivojlantirish.

Bolalar oyoq va bel mushaklarini rivojlantirish uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish.

5-mavzu. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish. Yelka kamari mushaklarini rivojlantirish.

Yelka kamari va tananing yuqori qismi uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida takomillashtirish.

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

6-mavzu. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish. Tana mushaklarini kompleks rivojlantirish.

Tana mushaklarini rivojlantirish uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga ko'maklashuvchi mashqlar. Turli ko'rinishlardagi egilish, qayrilish, tanani aylantirish mashqlari va b.

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

7-mavzu. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish.

Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish. Yengil og'irlikdagi temir tayoq yordamida .

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

8-mavzu. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish.

Organizmning turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish. Qarshiliklarni yengish mashqlarini o'rgatish.

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

9-mavzu. Jihozlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish.

Organizmning turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun jihozlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish.

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

10-mavzu. Jihozlar (gimnastika tayoqchalar) bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish.

Organizmning turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun gimnastika tayoqchalar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish.

To'ldirma to'plarni turli usullarda ko'tarish, tushirish, qayrilish mashqlari. To'plarni irg'itish mashqlari. Harakatda va turgan joyda bajariladigan mashqlar.

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

11-mavzu. Jihozlar (yengil og'irliklar) bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish.

Organizmning turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun gantellar (yengil og'irliklar) bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish.

Gantellar, to'ldirma qopchalar va shu kabi jihozlar bilan turli usullarda bajariladigan mashqlar.

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

12-mavzu. Jihozlar (turgan joyidan balandlikka sakrash uchun) bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish va ularni rivojlantirish.

Organizmning turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun sakrog'ichlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni o'rgatish va mashg'ulotlar davomida tayyorgarlikni rivojlantirish.

Individual texnik harakatlarga o'rgatish.

13- mavzu. Mashg'ulotlar tushunchasi.

Jismoniy kuch. Maxsus harakatlar. Texnik harakatlar. Taktik harakatlar. Ma'naviy ahloqiy sifatlar. Sportchilarning salomatligi.

14-mavzu. Sport mashg'ulotlarini tashkil etish.

O'quv guruhlar to'g'risida tushuncha. Bosqichlari. Guruhlarning vazifalari. Mashg'ulot vositalari, yuklamalarning xilma-xilligi.

15-mavzu. Barcha sport maktablari faoliyatiga oid huquqiy – me'yoriy hujjatlar.

Tushuntirish xati (mashg'ulot mazmuni), tashkiliy - uslubiy ko'satmalar, o'quv reja, yillik sikl reja-chizmasi, nazorat-me'yor talablari, amaliy va nazariy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallar, tarbiyaviy ishlar, psixik tayyorgarlik, tiklanish tadbirlari, tibbiy nazorat va hakamlik amaliyoti.

16-mavzu. Tarkibiy qismlar.

Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlik.

17-mavzu. Texnikani o'rganish qonuniyatlari.

Asosiy texnik harakatlarni o'qitishda harakat ko'nikmalari fiziologik qonuniyatlar, mexanika qonuniyatlari, odam organizmining tuzilish xususiyatlari, fikralash va emotsiyalar tavsiflari hisobga olish.

18-mavzu. Texnik harakatlarning o'rganilishi.

Oddiy usullarning o'rganilishi. Murakkab usullarni o'rganish. Taktik-texnik harakatlarning o'rganilish ketma-ketligi. Himoyaning o'rganilishi. Qarshi usullarni o'rganish. Kombinatsiyalarni o'rganish.

19-mavzu. Jarohat olishning oldini olish va gigiyena.

Mashg'ulotlar vaqtida mashqlarning mashq qiluvchilar organizmiga nisbatan qulay ta'sir ko'rsatishi shart-sharoitlarini ta'minlash. Kasalliklar va jarohatlanishlar kelib chiqishini bartaraf qilish. Gigiyena talablariga amal qilish.

20-mavzu. Shaxsiy gigiyena va sport rejimiga amal qilish.

Tozalikka amal qilish. Mashg'ulotlar joyida gigiyena talablari. Zalda me'yoriy holatdagi mikroiklim sharoiti. Zalga maxsus chiroqlar o'rnatilishi. Dezinfektsiyalovchi vositalar.

21-mavzu. Og'ir atletikada jarohatlanishlar.

Haddan ortiq yuklama ta'sirida jarohatlanish. Haddan ortiq cho'zilish ta'sirida uzilish. Qattiq jarohatlanishlar. Muskullarning cho'zilishi. Boylamlarning cho'zilishi. Muskullar tortishishi. Timdalanish va lat yeyish. Sinishlar. «Stress» ko'rinishidagi sinishlar. Chiqishlar. Orqaning jarohatlanishlari.

22-mavzu. Jarohatlanishlarni oldini olish.

Jarohatlanishlarning sabablari va ularni oldini olish choralari. Boshqa noqulay shart-sharoitlar ta'sirida yuzga keluvchi jarohatlanishlar.

23-mavzu. Qayta tiklanish chora-tadbirlari suv orqali.

O'zgaruvchan dush qabul qilish, ustidan suv quyish (chayinish), o'zgaruvchan dush, issiq dush qabul qilish, kislorod terapiyasi, kislorodli kokteyl ichish, bug'li hammom, sauna qabul qilish, suvdagi o'yinlar, cho'milish, erkin suzish, segmentlar bo'yicha mahalliy uqalash (massaj), bo'shashtiruvchi hammom qabul qilish, umumiy uqalash, o'z-o'zini uqalash, hammomda ultrabinafsha va infraqizil nurlarini qabul qilish, suv ostidagi uqalash, vibro (tebranishli) uqalash, suv yordamida uqalash, kuchaytirilgan holatdagi ovqatlanish, tarkibi kreatin va fosfatga boy ovqatlar iste'mol qilish, oyoq (qo'l) muskullariga mahalliy baro ta'sir (bosim yordamida) ko'rsatish, yorqin ranglar uyg'unligidagi musiqa tinglash, tabiat qo'ynida faol dam olish, toqqa sayrga chiqish.

24-mavzu. Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam.

Lat yeyishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Pay boylamlari va muskullarning cho'zilishi va uzilishida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Chiqishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

	IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar 4.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1-mavzu. Jismoniy kuch. 2-mavzu. Maxsus harakatlar. 3-mavzu. Texnik harakatlar. 4-mavzu. Taktik harakatlar. 5-mavzu. Ma'naviy ahloqiy sifatlar. 6-mavzu. Sportchilarning salomatligi. 7-mavzu. Jismoniy tayyorgarlik. 8-mavzu. Texnik tayyorgarlik. 9-mavzu. Taktik tayyorgarlik. 10-mavzu. Psixologik tayyorgarlik. 11-mavzu. Jismoniy kuch va texnika. 12-mavzu. Texnik tayyorgarlik bosqichli tavsifdagi uslublari. 13-mavzu. Texnik tayyorgarlik bosqichli tavsifdagi uslublari. 14-mavzu. Alohida va umumiy texnikaning bog'liqligi. 15-mavzu. Kasalliklar va jarohatlanishlar kelib chiqishini bartaraf qilish. 16-mavzu. Og'ir atletikada dam olish turlari. 17-mavzu. To'ldirma to'plarni turli usullarda ko'tarish. 18-mavzu. Organizmning turli mushak guruhlarini rivojlantirish. 19-mavzu. Yengil og'irlikdagi temir tayoq yordamida bajarish. 20-mavzu. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga ko'maklashuvchi mashqlar. 21-mavzu. Yelka kamari va tananing yuqori qismi uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. 22-mavzu. Bolalar oyoq va bel mushaklarini rivojlantirish. 23-mavzu. Individual texnik harakatlarga o'rgatish. 24-mavzu. Qarshiliklarni yengish mashqlarini o'rgatish. 25-mavzu. To'ldirma to'plarni irg'itish mashqlari. 26-mavzu. Gantellar, to'ldirma qopchalar va shu kabi jihozlar bilan turli usullarda bajariladigan mashqlar. Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar, slaydlar, videoroliklar tayyorlash va ularni taqdimot qilish tavsiya etiladi.
3.	V. Fan o'qitilishining natijalari (shakillanadigan kompetentsiyalar) 5. Talaba bilishi kerak: - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fani og'ir atletika sport turining tasnifi, og'ir atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, og'ir atletikaning rivojlanish tarixi va bosqichlari, og'ir atletika turlarining texnika asoslari, og'ir atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari va tamoyillari to'g'risida tasavvurga ega bo'lish; (bilim)

	- og'ir atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, amaliy asoslarini, ko'p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish asoslarini bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma) - og'ir atletika mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, og'ir atletika mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish, og'ir atletika turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, og'ir atletika turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlilik qilish ko'nikmalariga ega bo'lishi; (malaka)
4.	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • seminarlar (mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar;
5.	VII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid amaliy mashg'ulotlarga doir tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha amaliy topshirish.
6.	VIII. Asosiy va qoshimcha adbiyotlar hamda axborot manbalari Asosiy adabiyotlar 1. Norqulov Z.Ch. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma.2023-188 b. 2. Xodjayev A.Z. SPMO. Darslik. Toshkent. "Itta press". 2018-128 b. 3. Matkarimov R.M., Xodjaev A.Z, Umirzokov F.A. va bosh. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2018-248 b. 4. Дворкин Л.С.Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 1: учебник для академического бакалавриата / Л.С.Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017-273 с. – Серия: Бакалавр. Академический курс. 5. Yusupov M.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma.2023-152 b. 6. Каюмов Б.У ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ. Учебник. 2023-156 с.

	Qo'shimcha adabiyotlar 1. Sh.M.Mirziyoyev «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli qarori, 2017 yil 20 aprel. 2. Sh.M.Mirziyoyev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Maxkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil 14 yanvar Toshkent "O'zbekiston " 2017 NMIU. 104 b. 3. Sh.M.Mirziyoyev Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatni birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. Toshkent:"O'zbekiston " NMIU 2017. 32 b. 4. Дворкин Л.С.Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб пособие для вузов / Л.С.Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. - 375 с. – Серия: Авторский учебник. 5. Qodirov E.I., Mahmudov SH.SH., Hakimov X.B. Og'ir atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. "O'zbekiston nashriyoti-matbaa ijodiy uyi". Toshkent. 2017. 131 b. Axborot manbalari. 1. http://www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi 2. http://www.edu.uz – Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali 3. http://www.international weightlifting federation.com– Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi rasmiy sayti 4. http://www.azian weightlifting federation.com- Osiyo og'ir atletika federatsiyasi rasmiy sayti 5. http://www.Uzbekistan weightlifting federation.uz- O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi rasmiy sayti
7.	O'quv dastur O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashning 2024-yil <u>12- August</u> " <u>3</u> "-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

8.	Fan/modul uchun ma'sullar: H.B.Xakimov – O'zDJTSU, "Og'ir atletika, ot sporti nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, dotsent A.M.Sobirjonov – O'zDJTSU, "Og'ir atletika, ot sporti nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi.
9.	Taqrizchilar: E.I. Qodirov – O'zbekiston talabalar sport assotsiatsiyasi raisining birinchi o'rinbosari p.f.n., dotsent; S.Q. Adilov – O'zDJTSU, "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, p.f.d. (DSc). v.v.b. professor