

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



**BUXORO
DAVLAT
UNIVERSITETI**



«TASDIQLAYMAN»
Buxoro davlat universiteti

O.X. Xamidov

2025 yil

IKKINCHI VA UNDAN KEYINGI OLIY MA'LUMOT OLISH BO'YICHA
61010200 – SPORT FAOLIYATI(futbol, voleybol, boks, kurash) -
YO'NALISHLARIGA KIRISH SINOVLARI DASTURI VA BAHOLASH
MEZONI

Buxoro – 2025

Tuzuvchilar:

A.E.Sattorov – Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası mudiri, p.f.f.d. (PhD), professor

M.J.Abdullayev – Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri, p.f.d. (DSc), professor

Taqrizchi:

A.Sh.Inoyatov – Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d. (PhD), professor

KIRISH

Mazkur dastur Sport faoliyati: futbol, voleybol, boks, kurash ta'lim yo'nalishi ikkinchi mutaxassilikka hujjat topshirgan abituriyentlar uchun tuzilgan bo'lib, futbol, voleybol, boks, kurash ta'lim yo'nalishi 1-bosqich o'quv dasturiga mos tarzda tuzilgan.

Yuksak ma'naviyatli, har tomonlama yetuk shaxsni shakllantirishda, jamiyatda barqarorlikni qaror toptirishda ijtimoiy ish yo'nalishi muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda ijtimoiy ish sohasida talabalarda jahon sivilizatsiyasida yordam va qo'llab-quvvatlash institutlarining tarixiy shakllari, turli modellar rivojlanishining evolyutsion yo'li sohaning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Dasturning maqsadi va vazifalari

Ushbu dastur bo'lajak mutaxassis-kadrlarning kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, Sport faoliyati: futbol, voleybol, boks, kurashga oid fanlarning o'ziga xos xususiyatlarini yoritishni ko'zda tutadi.

Bunda abituriyentlarning kelgusi kasbiy faoliyatlari uchun puxta nazariy asos yaratish; sportning futbol, voleybol, boks, kurashga oid masalalarni talqin qila olish ko'nikma va malakalarini shakllantirish maqsadi qo'yiladi.

Abituriyentning bilimiga qo'yiladigan talablar

O'zbekistonda futbol, voleybol, boks, kurashni boshqaruvchi davlat va jamoat organlari, ularni tuzilishi va bo'linmalari hamda ularning funksiyalari haqidagi bilimlarni egallash;

- futbol, voleybol, boks, kurash sport turlari musobaqa qoidalari, qoidalarga kiritilgan o'zgartirishlar, yangi kiritilgan qoidalarining mazmun-mohiyati bo'yicha yetarli bilimlarni egallash;

- sport tayyorgarligining maqsadi va vazifalari haqida umumiy bilimlarni egallash;

- sport tamoyillari, sport tayyorgarligida tamoyillardan foydalanish, ularning mazmun-mohiyati, turli o'quv guruhlarida tamoyillardan foydalanish xususiyatlari haqidagi bilimlarni egallash;

- sport tayyorgarligida umumpedagogik va maxsus usullar, ulardan foydalanish borasida dastlabki bilimlarni egallash;

- texnika tushunchasi va uning tasnifini tashkil etuvchilari.

- sport tayyorgarligini umumiy va maxsus ko'rinishlarga bo'linishi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik tushunchalarining mazmuni. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, vosita va usullar haqida dastlabki bilimlarga ega bo'lish.

Asosiy qism

Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

Sport faoliyati: futbol

Futbolning kelib chiqish tarixi va uni rivojlanish bosqichlari. Futbolni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi

Futbolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Futbol bo'yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya

o'yinlari tarixi. O'zbekistonda futbolni rivojlanishi. O'zbek futbolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish natijalari.

O'zbekistonda futbolni boshqarish subyektlari. O'zbekistonda futbolni boshqaruvchi davlat va jamoat organlari

O'zbekistonda futbolni boshqaruvchi davlat va jamoat organlari, ularni tuzilishi va bo'linmalari.

O'zbekiston Futbol Assosiatitsiyasi. Tashkilotning maqsad va vazifalari. Tarkibiy tuzilishi va uning funksiyalari.

Futbol o'yini qoidalari. O'yin qoidalarining rivojlanish bosqichlari.

Futbol o'yinining qoidalari. Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidalarining umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidalarining evolyutsion o'zgarishi.

Futbol o'yini qoidalaridagi o'zgarishlar. Musobaqa qoidalarining futbolchilarning musobaqa faoliyati natijalariga ta'sir etish jihatlari

Musobaqa qoidalarining o'zgarib borishining o'yin texnikasi va taktikasidagi rivojlanishiga ta'siri. Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o'zgarishlarning tafsiloti. Musobaqa qoidalarining futbolchilarning musobaqa faoliyati natijalariga ta'sir etish tomonlari. Qoidalarni o'yin taktikasiga ta'sir etishi.

Sport tayyorgarligining maqsadi va vazifalari.

Sport amaliyotidagi asosiy tushunchalar (sport tayyorgarligi, sport formasi, tayyorgarlik darajasi va shu kabilar) haqida tushuncha berish. Sport tayyorgarligi haqida tushuncha. Sport tayyorgarligining maqsadi va vazifalari haqida.

Sport tayyorgarligi tamoyillari

Sport tayyorgarligida tamoyil tushunchasi. Uning ahamiyati. Sport tamoyillaridan foydalanish, ularning mazmun-mohiyati, turli o'quv guruhlarida sport tamoyillardan foydalanish xususiyatlari.

Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga tavsif. Futbolchilarni tayyorlash tizimida onglilik va faollilik, ko'rsatmalilik, bajara olish va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot (talablarni asta-sekinlik bilan oshirib borish) va boshqa tamoyillari. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili. Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili.

Turli o'quv guruhlarida tayyorgarlik tamoyillardan foydalanishning umumiy xususiyatlari. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi futbolchilarni tayyorlash tizimida tayyorgarlik tamoyillaridan foydalanish.

Sport tayyorgarligida umumpedagogik va maxsus uslublar

Sport tayyorgarligida umumpedagogik va maxsus uslublar. Ularning turlari. Tayyorgarlik uslublaridan foydalanish xususiyatlari.

Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik vositalariga tavsif. Ta'limning uslublariga qo'yilgan umumiy talablar. So'z uslubi. Ko'rgazmalilik uslubi va boshqa uslublar.

Sport tayyorgarligining maxsus uslublari

Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublariga umumiy tavsif. Futbolchilarni tayyorlash tizimida maxsus uslublardan foydalanish. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi. Harakatlarni o'rgatish jarayonida qismlarga bo'lib bajariladigan mashq uslubi, yaxlit mashq uslubi. Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida standart mashq uslubi va o'zgaruvchan mashq uslubi, kombinasiyalashtirilgan mashq uslublari, uzluksiz mashq uslubi bo'yicha intervali mashq uslubi.

Turli tayyorgarlik turlarini amalga oshirishda maxsus o'rgatish uslublaridan foydalanish.

Futbol o'yini texnikasi

Futbol o'yini texnikasi. Futbol texnikasining tasniflanishi. Maydon o'yinchisi texnikasi. Darvozabon texnikasi.

Darvozabon, himoyachi, yarimhimoyachi, hujumchilarning texnik tayyorgarligi. Texnikaga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari.

Sport tayyorgarligini umumiy va maxsus ko'rinishlarga bo'linishi

Umumiy va maxsus tayyorgarlik tushunchalarining mazmuni. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Tayyorgarlik vositalarining tasniflanishi. Tayyorgarlik usullari.

Sport faoliyati: voleybol

Ixtisoslikka kirish.

Ixtisoslikka kirish fanining maqsad va vazifalari, Voleybol bo'yicha bo'lajak o'qituvchi va murabbiyga malakaviy talablari, asosiy atamalar va tushunchalar mohiyati.

O'qituvchi-murabbiyning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari.

O'qituvchi-murabbiy kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari, boshqaruvchanlik, tarbiyachilik, tashkilotchilik, ijodkorlik, loyihachilik va h.k. O'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilish va baholash shakllari.

Voleybol vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.

Voleybol vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, voleybolni O'zbekistonda rivojlanishi, mashhur o'zbek voleybolchilar, mustaqillik davrida voleybolning rivojlanishi, zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.

O'yin texnikasi asoslari.

Hujum texnikasi, holat va harakatlanish, dastlabki holat, to'p uzatish, to'p kiritish, hujum zarbalari, himoya texnikasi, to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish texnikalari.

O'yin taktikasi asoslari.

Hujum va himoya taktikasi, hujumda to'lqinsimon, eshelon, oldinga va orqaga krest kombinatsiyasi, himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlar.

Voleybol o'yin texnikasiga o'rgatish.

O'rgatishning umumiy asoslari, dastlabki o'rgatish va uning mohiyati, o'rgatish bosqichlari va uslublari, o'rgatish tamoyillari, vositalari va mashg'ulot shakllari, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar.

Voleybol o'yin taktikasiga o'rgatish.

Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish, hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish, hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarga o'rgatish, himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.

Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari, vazifalari va mazmuni, jismoniy tayyorgarlik vositalari va uslublari, umumiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik).

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.

Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash, maxsus kuchni rivojlantirish, sakrovchanlikni rivojlantirish, sakrash chidamkorligini rivojlantirish, tezkorlik-kuch chidamkorligini rivojlantirish, o'yin chidamkorligini rivojlantirish, maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish.

Voleybolga tanlov o'tkazish.

Voleybol sport turiga tanlab olish, boshlang'ich tanlov, ko'p yilga mo'ljallangan tanlov, jamoani tuzish tanlovi, BO'SM, IBO'SMga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talablar, uzluksiz tanlov va o'yin funksiyalarini belgilash, o'quv guruhlarining jamlanishi va mashg'ulotlar.

Zamonaviy voleybolda taktika va strategiya

Strategiya, aksariyat harbiy sohaga mansub bo'lib qo'shinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish san'atini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida g'alabaga olib borish san'atini anglatadi.

Yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash

Har bir inson qanday ish yoki harakatni bajarmasin ma'lum vaqt o'tgach unda toliqish alomatlari yuzaga kela boshlaydi.

Ana shu ish yoki harakatning turi, hajmi, shiddatiga qarab insonda (sponchida) avval lokal (mahaliy) toliqish alomatlari vujudga keladi, keyin, agar ish yoki harakat davom etadigan bo'lsa, mazkur lokal toliqish alomatlari butun organizm bo'ylab tarqaladi va global toliqish holati yuz beradi.

Voleybolga tanlov o'tkazish.

Voleybol sport turiga tanlab olish, boshlang'ich tanlov, ko'p yilga mo'ljallangan tanlov, jamoani tuzish tanlovi, BO'SM, IBO'SMga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talablar, uzluksiz tanlov va o'yin funksiyalarini belgilash, o'quv guruhlarining jamlanishi va mashg'ulotlar.

Ta'lim muassasalari va sport maktablarida mashg'ulot o'tkazish.

Ta'lim muassasalari va sport maktablarida voleybol mashg'ulotlarning maqsad va vazifasi, tuzulishi va mazmuni, mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish tartibi.

Sport tayyorgarligi guruhlari va tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish.

Tayyorgarlik guruhlari, tayyorgarlik jarayoni va uni rejalashtirish, sport tayyorgarlik guruhlari, tayyorgarlik turlari va bir o'quv-mashg'ulot yillidan

navbatdasisiga o'tkazish test sinovlari, tayyorgarlik guruhlariga mo'ljallangan namunaviy rejalashtirish.

Voleybolchilar tayyorlash jarayoni.

Voleybolchilarni nazariy tayyorgarlik, Jismoniy, texnik, taktik, integral, psixologik tayyorgarlik, yuqori malakali voleybolchilarda o'tkaziladigan integral tayyorgarligi.

Voleybolchilar sport mashg'ulotlarining umumiy asoslari.

Sport va sport mashg'uloti haqida tushuncha, sport mashg'ulotini maqsadi, vazifalari va mazmuni, sport mashg'ulotining prinsiplari, uslublari va vositalari, sport mashg'uloti qonuniyatlari, sport mashg'ulotining davriyligi haqida o'rgatish.

Jamoani musobaqaga tayyorlash va uni boshqarish.

Yillik tayyorgarlik jarayonining bazaviy sikllaridan boshlab jamoani musobaqaga tayyorlash, mazkur sikllarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining mutanosibligini ta'minlash. Integrallashtirilgan mashqlar birligida o'yin mashg'ulotlari va modellashtirilgan musobaqa o'yinlarini o'tkazish davomida texnik-taktik harakatlar samaradorligini aniqlash, olingan natijalar asosida musobaqa o'yinlarini boshqarish.

Pedagogik nazorat va tayyorgarlik jarayonini boshqarish

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Ammo, nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini banaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqinsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari

Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish imkoniyati sponchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularni sport mahoratini maksimal shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi.

Sport faoliyati: boks

Boks tarixi

Turli tarixiy davrlarda boks. AQSH, Angliya, Egipet, qadimgi Gretsiyada va Rossiyada boksni ommaviylashishi va rivojlanishi. Boksni sport turi sifatida vujudga kelishi. O'zbekiston boksni rivojlanishi, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda boksni rivojlanishi. O'zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari.

Boks jismoniy tarbiya tizimida.

Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari. Murabbiylar va xakamlar kengashi. Boks to'garaklari va shahar federasiyalari, muassasalarda boks to'garaklarini tashkillashtirish.

Boksning kun tartibi va gigiyenasi.

Boksning kun tartibi. Boksning ovqatlanishi. Boksning shaxsiy gigiyenasi. Bokschi vaznini boshqarish. Boksning ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigienik tadbirlar. Boks mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigienik talablar. Bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish.

Boksda jarohatlanish va uning oldini olish.

Jarohatlanishni oldini olish. Tibbiy vaziyatlar. Jarohatlanish. Kichik jarohatlarni davolash. Jiddiy jarohatlarni davolash. Ovqatlanish. Vaznni nazorat qilish. Dopingga qarshi tushuntirishlar. Musobaqa jarayonidagi doping testi. Musobaqadan tashqari doping testi.

Bokschilarning hujum harakatlaridan himoyalash usullari.

Qo'llar yordamida himoyalash. Oyoqlar yordamida himoyalash. Gavda harakati yordamida himoyalash.

Himoya texnikasi.

Tik turishlar va siljib yurishlar. Himoyalashlar. Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalash harakatlari variantlari. Himoyalash usullarining uyg'unlashuvi.

Boks taktikasi umumiy qoidalar.

Razvedka shaklidagi jang. Raqib to'g'risida ma'lumotlar olish. Hujum yoki himoya harakatlarini tayyorlash. Hujumkor shakldagi jang. Uzoq, o'rta va yaqin masofalardagi hujum, qarshi va javob harakatlarini amalga oshirish. Himoya shaklidagi jang.

Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

Boksda musobaqalarning turlari. Musobaqa faoliyati. Sportchilarning musobaqaga oid faoliyati strukturasi. Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish.

Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash usuliyati.

O'qitish va mashg'ulot metodlari. Mashg'ulotlarni tashkil etish. Guruhda mashg'ulotlar olib borish.

Boksning jismoniy sifatlari.

Chidamlilikni rivojlantirish. Chaqqonlikni rivojlantirish. Muvozanat va uni tarbiyalash. Egiluvchanlikni rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish. Tezkorlikni rivojlantirish.

Boksning maxsus irodaviy sifatlarini takomillashtirish.

Boksning irodaviy sifatlarini rivojlantirish. Boksning ba'zi ixtisoslashtirilgan sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish. Psixik holatni mustaqil boshqarishga bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash.

Sport faoliyati: Kurash
Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni
tayorlash kontsepsiyasi.

Kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari. Kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganib chiqish. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, belbog'li kurash bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish. O'zbekistonda kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash bo'yicha istiqbollar. Kurash bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umumlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish.

Kurash bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning
atamalari.

Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. Kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish. Usulni bajarishda sportchilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Kurashda texnik usullarning bajarilishida kurash tik turgan holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. Texnik usullarning ximoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

Jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, turli
yoshdagi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni
rivojlantirish.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish uslublari. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Turli yoshga va malakaga mansub kurashchilarning jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o'yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, va portlovchi kuch ish qobiliyatini (statik kuch) tarbiyalash.

Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.
Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.

Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlar, hamda kombinatsiyalar yig'indisidir. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.

Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish. Taktik tayyorgarlik tug'risida tushuncha. Taktika – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Taktik tayyorgarlikning vazifasi – sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, bellashuv jarayonini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik turlari va uslublari. Taktik tayyorgarlik turlaridan hujumkor taktika, qarshihujum taktikasi, faol ximoyalash taktikasi, texnik harakatni amalga oshirish taktikasi, bellashuvni o'tkazish taktikasi, musobaqada ishtirok etish taktikasi, raqib to'g'risida ma'lumot yig'ish uslubi, chorlash uslubi, siqimga olish uslubi, manyovrlash va boshqalar.

Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologiya turlari. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari. Psixologik tayyorgarlikning uslublari. Kurashda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi. Yuklamalardan keying psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'z-o'ini boshqarish vositalari.

Mashg'ulot jarayonida texnik usullarni bajarishda jaroxatlanishdan saqlanish va jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

Kurashdagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. Jarohatlarning turlari, ularning oldini olish chora-tadbirlari. Travma va shikast olgan kurashchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.

O'qituvchi – murabbiyning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari

Kurash bo'yicha o'qituvchi – murabbiy kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik va biopsixologik asoslari. O'qituvchi– murabbiy kasbini tanlash motivatsiyasi. O'qituvchi– murabbiyning kasbiy-pedagogik funksiyalari: mashqlantirish va

boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, baholash, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik funksiyalari mohiyati va mazmuni.

O'zbekistonda kurash sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari. Kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganib chiqish. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, belbog'li kurash bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish. O'zbekistonda kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash bo'yicha istiqbollar. Kurash bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umumlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish.

Kurash sport turi bo'yicha texnik usullarning tasniflashi va atamalar

Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. Kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish. Usulni bajarishda sportchilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Kurashda texnik usullarning bajarilishida kurash tik turgan holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. Texnik usullarning ximoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish uslublari. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Turli yoshga va malakaga mansub kurashchilarning jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o'yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, va portlovchi kuch ish qobiliyatini (statik kuch) tarbiyalash.

Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.

Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan

tavsiflanadi. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlar, hamda kombinatsiyalar yig'indisidir. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

Asosiy adabiyotlar

1. Akramov B.N. "Futbol". Darslik. Chirchiq., -2022. 414 b.
2. Nurimov R.I. "Futbol nazariyasi va uslubiyati". Darslik. T.,- 2018. 316 b.
3. Iseyev Sh.T. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol)". Darslik. T.,- 2018. 312 b.
4. Nurimov R.I. ning umumiy tahriri ostida. "Futbol nazariyasi va uslubiyati". Darslik. T.,- 2015. 364 b.
5. Isroilov Sh.X.ning umumiy tahriri ostida. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol)". Darslik. T.,- 2015. - 224 b.
6. Mahmudov M.K. Sport mahoratini oshirish (Voleybol) Darslik. B.: 2022. – 228 b.
7. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
8. Нарзуллаев. Ф.А. Спортивные и подвижные игры (волейбол) учебное пособие Б.2022.-121 б
9. Mahmudov M.K., Narzullayev F.A Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol) O'quv qo'llanma. B.: 2019. – 169 b.
10. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
11. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. "Boks nazariyasi va uslubiyati". Darslik, 2018 yil. 372 bet.
12. S.S.Tajibayev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil.
13. R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov. "Yakkakurash sport turlari (BOKS)". Darslik, 2015 yil. 182 bet.
14. Sport pedagogik mahoratini oshirish [Man] : o'quv qo'llanma / M.M.Ibragimov- Buxoro: Sadridin Salim Buxoriy, 2023.- 176 bet
15. Xoliqov B.X., Kurash nazariyasi va uslubiyati., O'quv qo'llanma. T. 2020.
16. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,T. 2009.
17. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati., O'quv qo'llanma T.

Qo'shimcha adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015 yil 4-sentyabr (O'RQ-394 son).
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23-sentyabr (O'RQ-637 son).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF 5887-sonli Farmoni. 2019 yil 4 dekabr.
4. Alimjonov S.I. "Futbol nazariyasi va uslubi (jismoniy tayyorgarlik)". O'quv qo'llanma. Chirchiq., — 2022. 189 b.
5. Achilov A.M. "Futbol nazariyasi va uslubi". O'quv qo'llanma.T.,- 2021. 200 b.
6. Pirmatov O.H. "Futbol nazariyasi va uslubi (futbolning texnika va taktikasi)". O'quv qo'llanma. Chirchiq., -2022. 163 b.
7. Бержо. Волейбол высшего уровня // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. —Москва: Олимпия. Человек, 2007. — 31 с.
8. 3. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. —Москва: ВФВ, 2009. — 45с.
9. 4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. —Москва: Терра-Спорт, 2006. — 272 с.
10. 5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. ВУЗов. —Москва: Академия, 2002. — 264 с.
11. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y
12. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Структура и содержание тренировочно соревновательной деятельности в боксе. Монография. Красноярск 2004,104с.

Elektron ta'lim resurslari.

1. www.gov.uz - O'zbekiston Respublikasi hukumat portali
2. www.lex.uz - O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. www.fifa.com - Xalqaro Futbol Uyushmasi sayti
4. www.Football.com - Futbol axboroti sayti
5. www.UYeFA.com - Yevropa Futbol Uyushmasi sayti
6. www.uff.uz - O'zbekiston Futbol Federatsiyasi sayti
7. www.pfl.uz - professional futbol ligasini sayti
8. www.football-into.ru - Futbol saytlar katalogi

9. <http://akboxing.ru/> Aleksandr Kolesnikovdan Boks yangiliklari
- 10 <http://www.boxing-szh.ru/> Boks hayoti mazmuni.

IKKINCHI VA UNDA KEYINGI OLIY MA'LUMOT OLIH BO'YICHA KIRISH SINOVLARI BAHOLASH MEZONLARI

Ikkinchi va undan keyingi oliy ma'lumot olish bo'yicha kirish sinovlari suhbat shaklida o'tkaziladi va 4 tadan savol bo'ladi. Har bir savolning javobi eng ko'pi bilan 25 ballga baholanadi, jami 100 ball.

Abituriyentning suhbatdagi javobiga qo'yiladigan talablar	Baholash ballari
a) berilgan savolni to'liq bilsa, uning mohiyatini tushunsa, u bo'yicha ijodiy fikrlay olsa, tasavvurga ega bo'lsa, mustaqil mushohada yurita olsa, nazariy masalalarni amaliyot bilan bog'lay olsa, xulosa va qaror qaror qabul qilsa, o'z fikrini tg'liq, ravon qila olsa, savol mohiyatiga kreativ (ijodiy) yondashsa, mustaqil fikri asosida xulosalar chiqara olsa.	22-25
b) berilgan savolni yetarli darajada bo'lsa, uning mohiyatini tushunsa, savol yuzasidan tasavvurga ega bo'lsa, mustaqil mushohada yurita olsa, nazariy masalalarni amaliyot bilan bog'lay olsa, savolning nazariy va amaliy jihatlarini yetarlicha ochib bera olsa, o'z fikrini to'liq, ravon bayon qila olsa, savol mohiyatiga kreativ (ijodiy) yondashsa, xulosalar chiqara olsa.	19-21
d) berilgan savolni qisman bilsa, u to'g'risida qisman tasavvurga ega bo'lsa, uning mohiyatini tushunsa, savol bo'yicha o'z fikrini bayon qila olsa, grammatik xatolarga yo'l qo'ysa, qisman xulosalar chiqarsa.	14-18
e) berilgan savolni yaxshi bilmasa, u to'g'risida qisman tasavvurga ega bo'lmasa, o'z fikrini to'liq bayon qila olmasa va umuman javob yozmaslik.	0-13

Apellyatsiya tartibi

Abituriyentlar tomonidan mutaxassislik fani imtihon natijalari bo'yicha universitet qabul komissiyasining apellyatsiyalar bilan ishlash hay'atiga natijalar e'lon qilingandan kundan boshlab 24 soat davomida murojaat qilishlari mumkin. Murojaat mazmunida faqat o'zining ballari haqida bo'lsa qabul qilinadi, boshqa abituriyentlar haqida yozilgan shikoyat arizalari qabul qilinmaydi.