

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

Ro‘yxatga olindi: № *BD61010200 1.37*  
2025 yil “*08*” *29*



**“Tasdiqlayman”**

Buxoro davlat universiteti

rektor

O.X.Xamidov

2025 yil

**TANLANGAN SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK  
FAOLIYATI  
(ERKIN KURASH 1-QISM)**

**FANINING O‘QUV DASTURI**

<b>Bilim sohasi:</b>	100 000 – Xizmatlar
<b>Ta’lim sohasi:</b>	1010 000 – Xizmat ko‘rsatish
<b>Ta’lim yo‘nalishi:</b>	61010200 – Sport faoliyati (erkin kurash)

**Mazkur fan dasturi xalqaro tan olingan reytinglarda birinchi 300 talik ro‘yxatga kiruvchi  
University of Birmingham (84) ta’lim dasturi asosida tayyorlandi.**

<https://www.birmingham.ac.uk/study/undergraduate/subjects/sport-sciences-courses/sport-pe-and-coaching-science-bsc>

Fan/modul kodi TSTR2437		O'quv yili 2027-2028	Semestr 5	Kreditlar 4	
Fan/modul turi Majburiy fanlar		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fan nomi Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism)	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
		48		72	120
2	<p><b>I. Fanni o'qitishdan maqsadi va vazifasi.</b></p> <p>Ushbu fan dasturida Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turidan erkin kurash tasnifi, erkin kurash turining jismoniy tarbiya tizimida o'mi va ro'li, rivojlanish tarixi, erkin kurash bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini o'z ichiga oladi.</p> <p>Erkin kurash bo'yicha "Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (erkin kurash 1-qism)" fani erkin kurash bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Dastur materiallarini amaliy o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-ma'rifiy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlangan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: erkin kurashda jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish hamda yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlik qilish malakasiga ega bo'lishni o'rgatadi.</p> <p><b>Fanni o'qitishdan maqsad</b> – talabalarga erkin kurash bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, erkin kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, mashg'ulot jarayonida o'rgatish iborat.</p> <p><b>Fanning vazifalari</b> - talaba erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari, hozirgi paytgacha mutaxassislar qanday tayyorlangan va kelajakdagi kontsepsiyasi bo'yicha qanday yo'l tutish zarurligi, musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi</p>				

hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rmini aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi, uslub va tamoyillarini, texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni **bilishi va ulardan foydalana olishi kerak**;

Fanni o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida **Talaba:**

- Tanlangan sport turiga doir kasbiy-pedagogik, amaliy **ko'nikma malakalarni, va bilimlarni o'zlashtirish**;

- Talaba erkinning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida **tasavvurga ega bo'lishi kerak**;

- Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish **amaliy ko'nikmalariga**;

- Sport-pedagogik mahoratni oshirish mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me'yoriy talablarini bajarish va **malakalariga ega bo'lish kerak**.

### II. ASOSIY NAZARIY QISM (ma'ruza mashg'ulotlari)

**1-Mavzu.** Tanlangan sport turida musobaqa qoidalari va xakamlik faoliyati faniga kirish

**2-Mavzu.** Erkin kurash sport turida hakamligini paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

**3-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalarni rejalashtirish

**4-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalarni rejalashtirish

**5-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalarni rejalashtirish

**6-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalar va musobaqa faoliyati

**7-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalar va musobaqa faoliyati

**8-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalar va musobaqa faoliyati

**9-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqa faoliyatini tahlil qilish

**10-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqa faoliyatini tahlil qilish

**11-Mavzu.** Musobaqalarni o'tkazishni turli xil shakllarda amalga oshirish

**12-Mavzu.** Musobaqalarni o'tkazishni turli xil shakllarda amalga oshirish

### III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

**1-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalar va musobaqa faoliyati

**2-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalar va musobaqa faoliyati

**3-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqa faoliyatini tahlil qilish

**4-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqa faoliyatini tahlil qilish

**5-Mavzu.** Musobaqalarni o'tkazishni turli xil shakllarda amalga oshirish

**6-Mavzu.** Musobaqalarni o'tkazishni turli xil shakllarda amalga oshirish

**7-Mavzu.** Musobaqalarni o'tkazishni turli xil shakllarda amalga oshirish

### IV. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

**1-Mavzu.** Tanlangan sport turida musobaqa qoidalari va xakamlik faoliyati faniga kirish

**2-Mavzu.** Erkin kurash sport turida hakamligini paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

**3-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalarni rejalashtirish

**4-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalar va musobaqa faoliyati

**5-Mavzu.** Erkin kurashda musobaqalar va musobaqa faoliyati

### V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

1. O'rgatish uslublari.
2. O'rgatishning usullari.
3. O'rgatishning vositalari.
4. Yangi jismoniy mashqlar majmuasi.
5. Yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalar.
6. Yangi zamonaviy innovatsion texnologiyalar.
7. Yangi zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish.
8. Yangi zamonaviy texnika va trenajyorlardan foydalanish.
9. Mashg'ulotning vositalari.
10. Mashg'ulotning noan'anaviy vositalari.
11. Tiklanish vositalari haqida tushuncha.
12. Tarbiyaviy va psixologik yo'naltiruvchi tadbirlar.
13. Erkin kurash bo'yicha seksiyasiga qatnashuvchilarni saralash.
14. Saralash uslublari.
15. Saralash innovatsion uslublari haqida tushuncha.
16. Saralashning o'ziga xos tamoyillari va xususiyatlari.
17. Terma jamoalarga saralash uslublari.
18. Saralashdagi mavjud bo'lgan talablar.
19. Saralashdagi axborot texnologiyalari.
20. Erkin kurash turida rejalashtirish
21. Istiqbolli rejalashtirish (ko'p yillik, to'rt yillik).
22. Joriy rejalashtirish (yillik, oylik, haftalik, dars konspekti).
23. Tezkor rejalashtirish (makrotsikl, mezotsikl, mikrotsikl).
24. Erkin kurash bo'yicha murabbiy kasbiga yo'naltirilgan faoliyat muammolari
25. Erkin kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassis tayyorgarligi.
26. Murabbiyning me'yoriy hujjatlarni yurgizish uslublari.
27. Erkin kurash bo'yicha Murabbiyning tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish.
28. Murabbiyning kurashga o'rgatishda texnik vositalardan foydalanish uslublari.
29. Murabbiyning kurashga o'rgatishda axborot texnologiyalaridan foydalanish uslublari.
30. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning intellektual qobiliyatini rivojlantirish.
31. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning psixologik tayyorgarligi.
32. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning axloqiy sifatlarini takomillashtirish.
33. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning sport jamoasidagi psixologik muhitni shakllantirish.
34. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning iroda sifatlarini tarbiyalash.
35. Murabbiydagi erkin kurash bo'yicha tayyorgarlik jarayonida ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish.

36. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning diqqatini rivojlantirish.

37. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish.

38. Murabbiydagi emotsional kechinmalarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

39. Murabbiydagi tashabbuskorlik va intizomlilik qobiliyatini rivojlantirish.

40. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning axborot yig'ish qobiliyatini rivojlantirish.

41. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning hakamlik qilish qobiliyatini rivojlantirish.

42. Erkin kurash bo'yicha murabbiyning moliyaviy ishlarni yuritish qobiliyatini rivojlantirish.

43. Murabbiyning mashg'ulot jarayonidagi jaroxatlarning oldini olish va o'z vaqtida birinchi yordam ko'rsatishi.

44. Murabbiyning farmakologik uslubdan foydalanishini optimallashtirish.

45. Murabbiyning sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilishi.

46. Murabbiyning tayyorgarlik sharoitlarini baholash va rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirish.

47. Murabbiyning tayyorgarlik yuklamalarini nazorat va tahlil qilishi.

48. Murabbiyning nazariy bilimlarini oshirish uslublari.

49. Murabbiyning amaliy bilim mahoratini oshirish uslublari.

50. Murabbiyning jismoniy qobiliyatlarini optimallashtirish.

### 3. VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalari).

#### 6.1. Talaba bilishi kerak:

- maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya tizimlari, jismoniy sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;
- harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
- O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan huquqiy va me'yoriy hujjat asoslarini;
- Talaba erkin kurashning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida *tasavvurga ega bo'lishi kerak*;
- Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish *amaliy ko'nikmalariga*;
- Sport-pedagogik mahoratni oshirish mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me'yoriy talablarini bajarish va *malakalariga ega bo'lish kerak*.
- Talaba erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari, hozirgi paytgacha mutaxassislar qanday tayyorlangan va kelajakdagi kontsepsiyasi bo'yicha qanday yo'l tutish zarurligi, musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish

	bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rmini aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi, uslub va tamoyillarini, texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni bilishi va ulardan foydalana olishi kerak;
4	<p align="center"><b>VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• o'yin;</li> <li>• musobaqa;</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• aylanma;</li> <li>• individual yondashuv;</li> <li>• jamoa bo'lib ishlash</li> </ul>
5	<p align="center"><b>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:</b></p> <p>Oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma va amaliy ishlarini muvaffaqiyatli topshirish</p>
6	<p align="center"><b>Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari</b></p> <p align="center"><b>Asosiy adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Керимов Ф.А. – “Спорт кураши назарияси ва усулияти” Darslik.T., 2001.</li> <li>2. Tastanov N., Abdullaev Sh., Tursunov Sh., S.Q.Adilov. Yunon-rim kurashi va Erkin kurash sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent: O'quv qo'llanma 2017.- b.140.</li> <li>3. Arslonov Qahramon Polvonovich Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti [Matn]: darslik / Arslonov Qahramon Polvonovich – Buxoro: Sadridin Salim Buxoriy» Durdona nashriyoti, - 2023. – 312 b.</li> </ol> <p align="center"><b>Qo'shimcha adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.</li> <li>2. “Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.</li> <li>3. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.</li> <li>4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. “O'zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.</li> </ol> <p align="center"><b>Internet saytlari.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.lex.uz/">http://www.lex.uz/</a> O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi</li> <li>2. <a href="http://www.wrestling.uz/">http://www.wrestling.uz/</a> O'zbekiston sport kurashlari assotsiatsiyasi</li> <li>3. <a href="http://www.ziyonet.uz/">http://www.ziyonet.uz/</a> Ta'lim portali</li> <li>4. <a href="http://www.gov.uz/">www.gov.uz</a> – O'zbekiston Respublikasi hukumat portal.</li> </ol>

	5. Olympic.uz- O'zbekiston milliy olimpiada qo'mitasi
7	O'quv dasturi Buxoro davlat universiteti universitet o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2025 yil “28” avgustdagi 1-sonli bayonnomasi)
8	<p align="center"><b>Fan/modul uchun ma'sullar:</b></p> <p>Q.P.Arslonov – Buxoro davlat universiteti “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasini professori</p> <p>M.M.Ibragimov – Buxoro davlat universiteti “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasini dotsenti.</p>
9	<p align="center"><b>Taqrizchilar:</b></p> <p>A.Sh.Inoyatov – Buxoro davlat universiteti “Jismoniy tarbiya va sport” fakulteti dekani</p> <p>M.J.Abdullayev – Buxoro davlat universiteti “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasini mudiri</p>