MANSUROV SHERZOD SHUHRATOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Сканировано с CamScanner

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

MANSUROV SHERZOD SHUHRATOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

O'quv qo'llanma

O`quv qo`llanma Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavryat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo`ljallangan.

Сканировано с CamScanner

UO'K 796(0'75.8)
796(075.8)
M 24
Mansurov, Sherzod Shuxratovich
Jismoniy tarbiya va sport [Matn] : o'quv qo'llanma / Sh.Sh. Mansurov .- Buxoro: FAN VA TA`LIM, 2022.-196 b.

KBK 75.7ya73

Tuzuvchi:
Mansurov Sherzod Shuhratovich
Buxoro davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi.

Taqrizchilar:
A.E.Sattorov - Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi mudiri p.f.b.f.d.(Phd), dotsent.

F.A.Narzullayev-O'zbekiston Respublikasi Voleybol federatsiyasi Buxoro viloyati bo'limi ijrochi direktori.

O`quv qo`llanma O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligining 2022-yil 19-iyuldagi 233-sonli buyrug`iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-8575-0-6

Сканировано с CamScanner

АННОТАЦИЯ

Данное учебное пособие предназначено для всех направлений бакалавриата нашей Республики. В учебное пособие даны рекомендации и сведения о теоретических основах физической культуры и спорта, об организованные и проведении занятий по лёгкой атлетике (бег и прыжки), гимнастике, спортивным играм (футбол , волейбол, баскетбол), по плаванию и подвижным играм.

ANNOTATION

This textbook is intended for students studying in all bachelor's programs of higher education institutions of the Republic. The textbook covers the theoretical foundations of physical education and sports, athletics (running and jumping), sports (football, volleyball, basketball), swimming and other sports. Recommendations and information are provided.

Сканировано с CamScanner

Kirish

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paraalimpiya o'yinlariga tayyorlash haqida"gi PF-2821 sonli farmoni, 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-sonli «Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida»gi, 2017 yil 20 aprel, PQ-2909-sonli Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorlarida ta'kidlangandek, biz bugungi kunda yoshlarimizni sport sohasida "Umid nixollari", "Barkamol avlod" va "Unversiada" musobaqalari bilan chegaralanish kerak emas. Iqtidorli o'smir va qizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo'yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Iqtidorli o'g'il va qizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o'tkazish va yetuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg'or pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, ma'naviy va moddiy jihatdan ta'minot (seleksiya tarmog'i) yuqori darajadagi tibbiy mezonıy xizmatlarni yanada kuchaytirishga to'g'ri kelmoqda.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlar negizida yurtimiz aholisining salomatlik darajalarini yaxshilash, ta'lim muassasalarida, aynan uzluksiz ta'lim jarayonlarini amalga oshirish, o'quvchi yoshlarni jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularni jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalariga to'la jalb etish ko'zda tutilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ketma-ketlik tartibini va o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi.

Сканировано с CamScanner

Ushbu o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga ayniqsa taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorlchiligini bildiradi. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining professor – o'qituvchilari, murabbiylari va talabalarning bilimlarini oshirishga yordam beradi.

Сканировано с CamScanner

MANSUROV SHERZOD SHUHRATOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Muharrir: G.Akramova

Tex. muharrir: N .To`rayev

Musahhih: S.Akramova

Sahifalovchi : SH.Amonova

""FAN VA TA`LIM"" guvohnoma raqami:

307701245. 25.01.2022

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi. 26.09.2022

Bichimi 60x84.kengligi 16 shponli. "Times" garn.

Ofset bosma usulida bosildi. Ofset qog`ozi.

Bosma tabog`i 12.25. Adadi 5

«Standart Poligraf» x/k bosmaxonasida chop etildi

Buxoro shahri, Navoiy shohko'chasi 6-uy.

Сканировано с CamScanner