

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

(O'quv qo'llanma)



**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Nurullayev Abdurashid Ro`zimboyevich

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI
VA METODIKASI**
(O`quv qo`llanma)

*O`quv qo`llanma Respublikamiz Oliy ta`lim muassalarining
bakalavr (Jismoniy madaniyat -5112000) ta`lim yo`nalishi
talabalari va o`qituvchilar uchun mo`ljallangan.*

**“Durdona”
Buxoro – 2021**

UO'K 37.091.33:796(075.8)

74.267.5ya722

N 87

Nurullayev, A.R.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi [Matn] : o`quv qo`llanma /

A.R. Nurullayev.-Buxoro: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona ,2021.-144 b.

KBK 74.267.5ya722

Tuzuvchi:

A.R.Nurullyev BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti
kafedrası o`qituvchisi

Taqrizchilar

B.B.Ma'murov - Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat
fakulteti dekani P.f.d. professor

B.B.Sadullayev - Buxoro Muhandislik Texnologiyalari Instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası mudiri (Phd) dotsent

**Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligining 2021-yil 18-avgustdagi 356-sonli buyrug'iga asosan
nashr etishga ruxsat berildi. Ro'yxatga olish raqami 356-037.**

ISBN 978-9943-7700-1-0

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanmada "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" o'quv faninig mazmuni, jismoniy tarbiya vositalari, dars zichligi, yuklamalar, jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti kabi masalalar yoritilgan bo'lib undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, maxsus sirtqi ta'lim yo'nalishi talabalari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

Данное пособие охватывает содержание предмета «Теория и методика физической культуры», средства физического воспитания, интенсивность занятий, основные понятия теории физического воспитания, методику проведения пульсометрии.

Учебное пособие предназначено для студентов и магистрантов педагогических вузов направлении "Физическая культура" и представляет интерес для преподавателей средне специальных учебных заведений колледжей, лицеев и школ.

SUMMARY

This manual covers the content of the subject "Theory and Methods of Physical Culture", the tools of physical education, lesson intensity, loads, leading concepts of the theory of physical education, methods of conducting pulsometry. It can be used by students, masters, students of special part-time education and physical education teachers of general secondary schools and academic lyceums and professional colleges.

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI
VA METODIKASI
(O'quv qo'llanma)**

Muharrir:

A. Qalandarov

Texnik muharrir:

G. Samiyeva

Musahhih:

Sh. Qahhorov

Sahifalovchi:

M. Ortiqova

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 14.12.2021. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'oz. Bosma tobog'i 9,0. Adadi 100. Buyurtma №367.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ

**“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.**

**“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45**