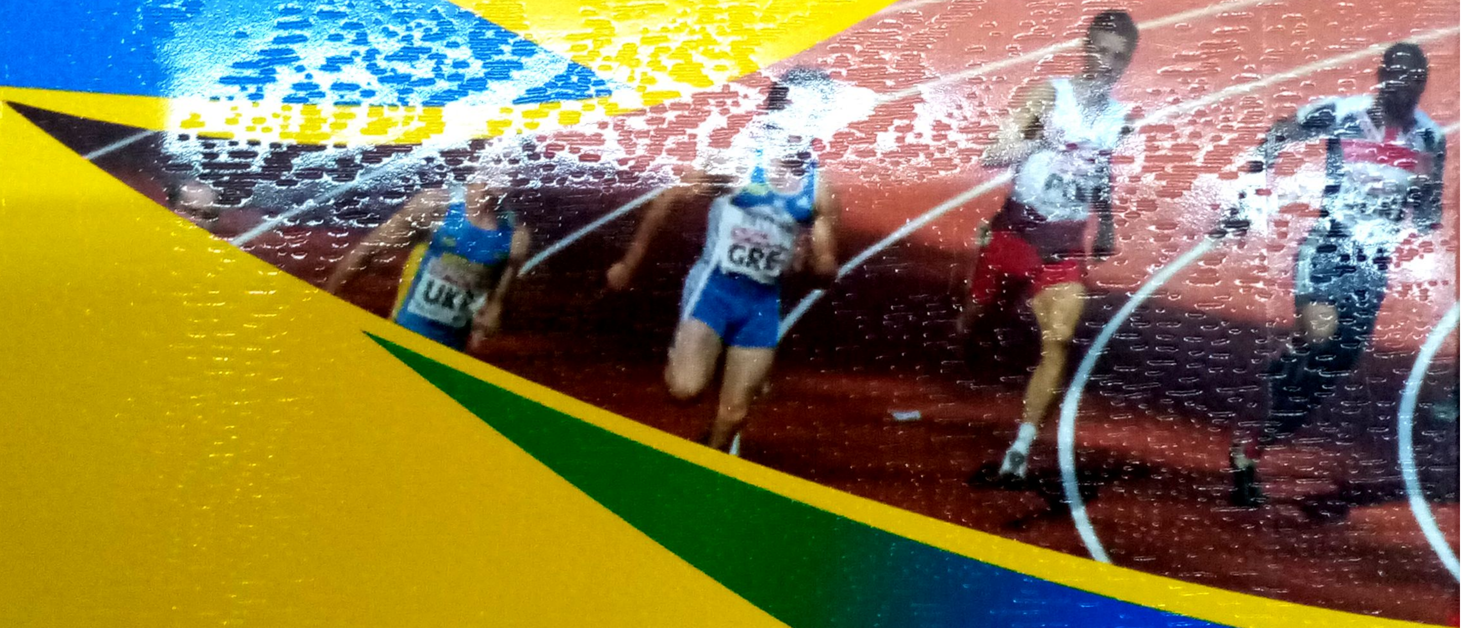
NURULLAYEV ABDUHAMID RO'ZIMBOYEVICH
NURULLAYEV ABDURASHID RO'ZIMBOYEVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT



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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

NURULLAYEV ABDUHAMID RO'ZIMBOYEVICH
NURULLAYEV ABDURASHID RO'ZIMBOYEVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Uslubiy qo'llanma

Uslubiy qo`llanma Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari va o'qituvchilari uchun mo`ljallangan.

"Durdona" nashriyoti
Buxoro - 2021

Tuzuvchilar:

Buxoro davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti
Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich
Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o'qituvchisi
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich

Taqrizchilar:

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani P.f.d. professor
B.B.Ma'murov
O'zbekiston Respublikasi Voleybol Federatsiyasi Buxoro viloyati bo'limi ijrochi direktori **F.A. Narzullayev**

O'quv-uslubiy qo'llanma BuxDU o'quv-metodik kengashining 2021-yil 29-maydagi 10-sonli yig'ilishi qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

Kirish 4
1-Modul. Yengil atletika 5
1.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi 5
1.2. Yengil atletika sport turlari texnikasi 8
1.3. Sportcha yurish texnikasi asoslari. 10
1.5. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi. 28
1.6. Kross yugurish texnikasi. 32
1.7. Estafetali yugurish texnikasi. 38
1.7.1. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi. 38
1.7.2. O'rta masofaga estafetali yugurish texnikasi. 41
1.8. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi 42
1.9. Granata uloqtirish 56
II modul. Gimnastika 59
2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi 59
2.2. Gimnastika turlari va ularini tasniflash 60
2.2.1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari 60
2.2.2. Gimnastikaning ta'limni rivojlantiruvchi turlari 63
2.2.3. Gimnastikaning sport turlari 65
2.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar 66
2.4. Kasbiy-amaliy gimnastika 72
2.5. Badan tarbiya daqiqalari 81
2.6. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari 92
2.7. Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari ... 100
2.9. Badiiy gimnastika jihozlari 114
2.10. Gimnastika maydonchasi 117
2.11. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari 118

KIRISH

Sport – bu millatning o‘zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jipslashuvi va birlashuvida, o‘zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo‘lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sog‘lom millat qudratli bo‘ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo‘lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyat va sport qanchalik muhim omil ekanligini, hozirgi kunda hukumatimizni sportga g‘amxo‘rligidan va davlat siyosati darajasiga ko‘tarilganligidan ham anglash mumkin. Jumladan, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9 martdagi “O’zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o’tkaziladigan XXXII Olimpiya o’yinlari va XVI Paraalim piya 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” musobakalari bilan chegaralanish kerak emas. Iktidorli o‘smir va kizlarni 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. Iktidorli o‘g‘il va kizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o‘tkazish va etuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg‘or pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, ma’naviy va moddiy jihatdan ta’minot (seleksiya tarmog‘i) yukori darajadagi tibbiy mezoniy xizmatlarni yanada kuchaytirishga to‘g‘ri kelmoqda.

NURULLAYEV ABDUHAMID RO'ZIMBOYEVICH
NURULLAYEV ABDURASHID RO'ZIMBOYEVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Uslubiy 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: 14.06.2021. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog`ozi. Bosma tobog`i 7,7. Adadi 100. Buyurtma №169.

"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