

A.R.NURULLAYEV

JISMONIY MADANIYAT



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

A.R.NURULLAYEV

JISMONIY MADANIYAT

O'quv qo'llanma

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

**Buxoro
"Durdona" nashriyoti
2018**

UO'K: 796(075.8)

75

N 87

Nurullayev, Abduhamid Ro'zimboyevich.

Jismoniy madaniyat va sport [Matn] : o'quv qo'llanma / A. R.

Nurullayev. - Buxoro : "Sadridin Salim Buxoriy" Durdona
nashriyoti, 2019. - 280 b.

KBK 75ya73

O'quv qo'llanma Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari va o'qituvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda jismoniy madaniyat asoslari va sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), gimnastika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), suzish va harakatli o'yinlar mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Taqrizchilar:

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

Buxoro Muhandislik Texnologiyalari
Instituti Jismoniy madaniyat kafedrasida
dosenti **J.N.Hayotov**

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil 25-avgustdagi 744-sonli buyrug'iga asosan nash etishga ruxsat berilgan.

ISBN 978-9943-5609-6-3

АННОТАЦИЯ

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

ANNOTATION

This tutorial is intended to all of the educational institutions of our Republic in the direction of the bachelor's higher education students. There are all information and recommendation regarding to the theoretical basis of physical culture and sport education, athletics (running and jumping), gymnastics, sport activities (football, basketball, volleyball, handball), swimming and how to prepare and hold such activities of sports.

MUNDARIJA

Kirish.....	4
I Bob. JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING NAZARIY ASOSLARI.....	6
1.1. Jismoniy madaniyat va sport harakatini tashkil qilish va boshqarish.....	6
1.2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning o'рни.....	11
1.3. Komil insonni shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning o'рни..	14
1.3.1. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida g'oyaviy tarbiya.....	15
1.3.2. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida axloqiy tarbiya.....	15
1.3.3. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya.....	18
1.3.4. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida mehnatsevarlikni tarbiyalash.....	22
1.3.5. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida.....	26
1.4. Jismoniy madaniyat va sportning gigiyenik asoslari.....	27
1.5. Jismoniy madaniyat va sport mashg'uloti joylariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.....	30
1.6. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida tibbiy nazorat...	32
1.7. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish	34
1.8. Jismoniy mashqning davolash va kasalliklarni oldini.....	37
2-Bob. YENGIL ATLETIKA.....	41
2.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi.....	41
2.2. Yengil atletika sport turlari texnikasi.....	44
2.3. Sportcha yurish texnikasi asoslari.....	46
2.4. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi.....	55
2.5. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.....	64
2.6. Kross yugurish texnikasi.....	69
2.7. Estafetali yugurish texnikasi.....	74
2.7.1. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi.....	74
2.7.2. O'rta masofaga estafetali yugurish texnikasi.....	78
2.8. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi.....	78
2.9. Granata uloqtirish.....	93
III Bob. GIMNASTIKA.....	96
3.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi.....	96
3.2. Gimnastika turlari va ularini tasniflash.....	97
3.2.1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.....	97
3.2.2. Gimnastikaning ta'limni rivojlantiruvchi turlari.....	100
3.2.3. Gimnastikaning sport turlari.....	102
3.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar.....	103
3.4. Kasbiy-amaliy gimnastika.....	109
3.5. Badan tarbiya daqiqalari.....	119

3.6. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari.....	131
3.7. Gimnastika mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim masnqlari.....	139
3.8. Gimnastika mashg'ulotlar jihozlari.....	140
3.9. Badiiy gimnastika jihozlari.....	152
3.10. Gimnastika maydonchasi.....	155
3.11. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalar.....	156
V Bob. SPORT O'YINLARI.....	159
4.1. Futbol tarixiy rivojlanishi.....	159
4.1.1. O'yin taktikasi.....	162
4.1.2. Jamoadagi o'yinchilarning majburiyatlari va taktik vazifalari.....	167
4.1.3. O'yin texnikasi.....	175
4.2. Voleybol tarixiy rivojlanishi.....	198
4.2.1. O'yin texnikasi.....	203
4.2.2. O'yin taktikasi.....	207
4.3. Basketbol tarixiy rivojlanishi.....	222
4.3.1. O'yin texnikasi.....	223
4.4. Gandbol tarixiy rivojlanishi.....	228
4.4.1. O'yinchi texnikasi.....	232
4.4.2. Taktika.....	235
V bob. SUZISH.....	240
5.1. Suzish turlari va ularning texnikasi.....	241
5.2. Suzishga dastlabki o'rgatish usullari.....	242
5.3. Suzish bilan mustaqil shug'ullanish yo'llari.....	243
5.4. Jismoniy madaniyat va sport tizimida suzishning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati.....	245
VI bob. HAKATLI O'YINLAR.....	248
6.1. Harakatli o'yinlarning umumiy tasnifi.....	248
6.2. Sport mashg'ulotlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.....	250
6.3. Texnik va taktik tayyorgarligi uchun foydalaniladigan harakatli o'yinlar.....	251
6.4. Yengil atletika mashg'ulotlarida bajariladigan harakatli o'yinlar.....	253
6.5. Gimnastika bilan shug'ullanishda bajariladigan harakatli o'yinlar.....	258
6.6. Sport o'yinlari mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar.....	261
6.6.1. Basketbol.....	261
6.7. Suzish mashg'ulotlarida beriladigan harakatli o'yinlar.....	268

NURULLAYEV ABDUHAMID RO'ZIMBOYEVICH

JISMONIY MADANIYAT

O'quv qo'llanma

Muharrir:

G'.Murodov

Texnik muharrir:

G.Samiyeva

Musahhih:

A.Qalandarov

Sahifalovchi:

M.Ortigova

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 31.01.2019. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'oz. Bosma tobog'i 17,5. Adadi 300. Buyurtma №23.

Buxoro viloyat Matbuot va axborot boshqarmasi
"Durdona" nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.
Baxosi kelishilgan narxda.

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



Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich 1986-yilda Buxoro viloyatining Qorako'l tumanida tug'ilgan. 2007-2011-yillarda BuxDUning Pedagogika va jismoniy madaniyat fakultetini tugatgan. 2011-2013-yillarda magistraturani jismoniy madaniyat mutaxassisligi bo'yicha tugatgan.

2013-yildan BuxDU Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida faoliyat yuritmoqda. 20 dan ortiq ilmiy, ilmiy-ommabop maqolalar muallifi.

