

F.X. KARIMOV



---

JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT

**UO‘K: 796.01(075)**

**KBK: 75.1ya7**

**Taqrizchilar:** O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti p.f.d., professor F.A.Kerimov

Toshkent moliya instituti “Ijtimoiy fanlar” kafedrasini mudiri t.f.d., professor N.H.Oblomurodov

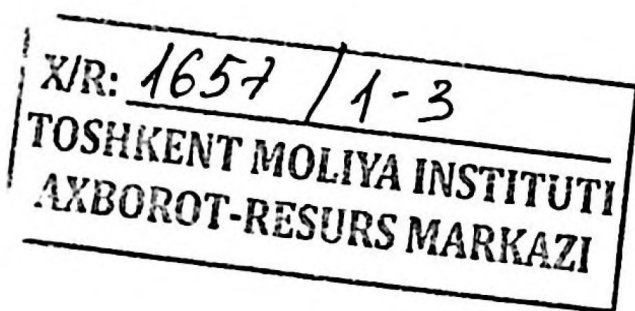
Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti “Taekvondo va sport faolyati” fakulteti sport menejmenti kafedrasini mudiri p.f.n., dotsent Z.A.Bakiev

**K25 Jismoniy tarbiya va sport: Darslik / F.X.Karimov; – T.: “TAXRIRIY NASHRIYOT”, 2023. – 240 b.**

Ushbu darslik O‘zbekiston respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi yo‘riqnomalarida belgilangan davlat ta‘lim standartlari talablariga javob beruvchi “Jismoniy tarbiya va sport” fani bo‘yicha tasdiqlangan namunaviy dastur asosida tuzilgan.

Ushbu jismoniy tarbiya va sport fanining dasturiga to‘laqonli mos keladi. Umuman olganda mazkur fan bo‘yicha tayyorlangan darslik jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o‘rinni egallaydi.

Darslik barcha oliy o‘quv yurtlarida taxsil olayotgan talabalar uchun foydalanishga mo‘ljallangan.



**UO‘K: 796.01(075)**

**KBK: 75.1ya7**

**ISBN 978-9943-9618-5-2**

**© F.X.Karimov, 2023**

**© “TAXRIRIY NASHRIYOT”, 2023**

## KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport – umumiy xalq madaniyatining ajralmas bir qismi, mamlakatning har bir fuqarosi jismoniy hamda ma'naviy takomillashuvini ta'minlovchi zamin hisoblanadi.

Yosh avlodni milliy g'oya asosida ma'naviy-ahloqiy jihatdan tarbiyalash, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi poydevorini sakllantirishni ham nazarda tutadi. Yoshlarni faol hayotiy nuqtai nazarni, yuksak ma'naviyat, ezgulik va insoniylik hislarini tarbiyalash jarayonida jismoniy hamda sportning vosita va usullari, shakllaridan foydalanish ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini ilg'or mamlakatlar darajasiga ko'tarish, demokratik huquqiy davlat qurish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq. Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari faoliyatida bu - soha uchun mutahassislar tayyorlash sifatini oshirish, yuqori toifali sportchilarni tarbiyalashning yangi samarali usullaridan foydalanish, jismoniy tarbiya va sport jabhasidagi ilmiy tadqiqotlar nufuzini yanada oshirish, aholining keng qatlamlarini sog'lomlashtirish usuliyatlarini ishlab chiqish, bolalar sportini rivojlantirish demakdir.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanishni ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtini tashkil etishning faol shakllari bosqichma-bosqish amalga oshirildi. O'zbekiston davlat siyosatida jismoniy tarbiya va sportni yanada o'stirish, sog'lom ablodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylangan.

O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning rahbarligi ostida sportni rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlantirilyapti, har xil darajadagi musobaqa va turnirlar aholining turli qatlamlarini qamrab olmoqda, sportchilarimiz halqaro arenalarda yuksak natijalarga erishmoqdalar. Sohani taraqqiy ettirishning huquqiy asosi yuzaga keltirildi, u «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» Qonunni, futbol, tennis, boks, badiiy gimnastika, kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari,

Hukumat Qarorlarini o'z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash joizki, soha taraqqiyotining o'ziga xos jihati jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturiy yondashilayotgani hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-son "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2020 yil Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi olimpiya va XVI Parolimpiya o'yinlarida ishtirok etishga tayyorlash to'g'risida"gi Qarori va 2017 yil 5 martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni ham shu sohaga tegishli boshqa huquqiy-me'yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu darslik muayyan darajada xizmat qiladi.

Bugungi kunda jahonda aholining yirik miqyosli sport-sog'lomlashtirish harakatini yuzaga keltirish ehtiyoji shakllanishiga aslo shubha yo'q. O'zbekistonda mazkur vazifani amalga oshirish bo'yicha maqsadli ishlar ro'yobga chiqarilmoqda, «Ta'lim to'g'risida"gi» Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Sog'lom avlod uchun» xalqaro jamg'armasining ta'sis etilishi, shuningdek, Respublika Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi- jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishga yo'naltirilgan bolalar va o'quvchi yoshlarning uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» ommaviy musobaqalarininig o'tkazilishi shundan dalolat beradi.

Mazkur ish asosini muallifning ko'p yillik tadqiqotlari natijalari tashkil qiladi. Ko'plab ilmiy tavsiyalar alohida va jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchilarga o'z natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

darslik yana bir qimmatli jihati shundaki, undagi materiallar juda sodda til bilan, ixcham tarzda bayon etilgan, bu ularning o'zlashtirilishini, olingan bilimlarning amaliyotda qo'llanilishini osonlashtiradi.

Kitob talabalar, magistrlar, murabbiylar, sportchilar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarida qiziqish uyg'otishi shubhasizdir.

# **I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT O‘QUV FANI SIFATIDA**

## **1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vazifalari**

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015 yildagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni va 2017 yil 3 iyundagi “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 3031-sonli qarorida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo‘llari belgilab berilgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kursi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va murabbiylarning dunyoqarashini kengaytiradi, yaqin kelajakdagi vazifalarni aniqlash, uslub, vositalarni to‘g‘ri tanlashni hamda ularni amalga oshirish shakllarini amaliyotda sinab ko‘rishga o‘rgatadi.

Fanning barcha bo‘limlarini o‘rganish talabalarning ixtisosligi bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun bosqichning asosiy bo‘limlari tatbiqan bayon qilingan har bir mavzuni o‘rganish jarayonida o‘qituvchi va talabalar nazariy bilimlarning amaliy ahamiyatini aks ettiruvchi vazifalarni qo‘yishlari kerak.

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” fani talabalarda bajarayotgan ishining ahamiyatini tushunishga va professional burchini tarbiyalashga ko‘maklashishi lozim.

Darslikni o‘rganib borish orqali bo‘lajak o‘qituvchi ilg‘or tajribalarni o‘zlashtirishi va bu tajribani o‘z ishida qo‘llay bilishi, talabalarga ushbu tajribadan to‘g‘ri foydalanishni o‘rgatishi, jismoniy tarbiya vazifalarini samarali ravishda hal etishni muntazam hamda mustaqil ravishda egallashlarini shakllantirishi lozim. Hozirgi kunda har qachongidan ko‘ra ilg‘or pedagogik tajribalarga tayanish zarur.

Jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlarining keng yo‘llarini, ularni amalga oshirish uslublarini takomillashtirish kerak.

O‘qituvchi har bir mavzuning ahamiyatini ko‘rsatishi va aniqlashi, o‘quvchilar o‘rtasida aloqa o‘rnatishi hamda bilimlar, mavzularni muntazam ravishda o‘rgatishi juda muhimdir. Talabalar amaliy ishlarini

## MUNDARIJA

### KIRISH

#### I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT O'QUV FANI SIFATIDA

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining vazifalari

#### II-BOB. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH

Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari

- 2.1 Yengil atletika mashqlarning umumiy tavsifi va tasnifi
- 2.2 O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati
- 2.3 Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika fanining vazifalari va mazmuni
- 2.4 Yengil atletika mashqlar texnikasi negizi

#### III BOB GIMNASTIKA VA UNING TURLARI

- 3.1 Gimnastika sport turiga ta'rif
- 3.2 Gimnastika sport turining asosiy vositalari
- 3.3 Gimnastika sportining uslubiy xususiyatlari
- 3.4 Gimnastikaning turlari
- 3.5 Gimnastika–o'quv-ilmiy fan sifatida
- 3.6 Gigienik gimnastika vazifasi, vositalari
- 3.7 Ertalabki gigienik gimnastika komplekslarini tuzish metodikasi
- 3.8 Ritmik gimnastika tarihi, vazifalari
- 3.9 Ritmik gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari
- 3.10 Gimnastikada saf mashqlar

#### IV BOB. SPORT O'YINLARI TEXNIKASI VA TAKTIKASI, KELIB CHIQISH TARIXI, MUSOBAQA QOIDALARI

- 4.1 Voleybolni kelib chiqishi va rivojlanishi
- 4.2 Voleybol o'yini texnikasi asoslari

#### V BOB. BASKETBOL SPORT TURINING KELIB CHIQISH TARIXI VA MUSOBAQA QOIDALARI

- 5.1 Basketbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi
- 5.2 Basketbolning rivojlanishi
- 5.3 Xalqaro Basketbol Asossiasiyasining (XBA) tashkil etilishi
- 5.4 Musobaqa qoidalari va musobaqalarni tashkil qilish asoslari o'yin qoidalari rivojlanishi

#### VI BOB. GANDBOL SPORTINING KELIB CHIQISH TARIXI VA MUSOBAQA QOIDALARI

- 6.1 Gandbol sportining kelib chiqish tarixi va rivojlanishi
- 6.2 Gandbol o'yini texnikasi
- 6.3 Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi
- 6.4 Darvozabon o'yini texnikasi

#### VII BOB. FUTBOL SPORT TURINING KELIB CHIQISH TARIXI, RIVOJLANISHI VA MUSOBAQA QOIDALARI

- 7.1 Futbolning kelib chiqishi va rivojlanishi
- 7.2 Futbol o'yini texnikasi