

**YUSUPBAYEVA AMANGUL
SAPARBAYEVNA**

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

YUSUPBAYEVA AMANGUL SAPARBAYEVA

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI fanidan
(SUZISH)
Nomli o'quv qo'llanma



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

TOSHKENT-2023
«Yangi chirchiq book»

UO'K 776/779;37.0
КБК 75.717.5
У-91

Yusupbayeva Amangul Saparbayevna / Suzish va uni o'qitish metodikasi / O'quv qo'llanma. – Toshkent: «Yangi chirchiq book», 2023. – 172 bet.

Tuzuvchi:

A.S. Yusupbayeva - Chirchiq davlat pedagogika universiteti sport va chaqirig'qacha harbiy ta'lim fakulteti "Jismoniy madaniyat metodikasi" kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

D.Nurishov - O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali direktorining Yoshlar masalalari va ta'limiy – ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi o'rinbosari. p.f.f.d. (PhD) dotsent.

A.Abdulaxatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti sport va chaqirig'qacha harbiy ta'lim fakulteti "Jismoniy madaniyat metodikasi" kafedrası mudiri, dotsent.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va imovatsiyalar vazirligining 2023-yil 17-iyuldagi 314 - sonli buyrug'iga binoan tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-9950-7-1

©Yusupbayeva A.S., 2023
©«Yangi chirchiq book», 2023

АННОТАЦИЯ

Maqsad qo'llanmada "Jismoniy tarbiya va sport" o'quv dasturi asosida talabalar o'qitilishlari kerak bo'lgan jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar yotitilgan bo'lib, undan olib ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya fani professor - makazituvchilari va mutaxassislik yo'nalishi talabalarida barcha jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarida foydalanishlari mumkin. Vundan tashqari o'ta maxsus, kasb-hunar ta'limi va imkoniyat ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va o'quvchilari foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

В данном учебное пособие приводятся материалы по физическому воспитанию и спорту на основе учебного плана "Физическое воспитанию и спорту". Раскрываются способы усвоения практических знаний, умений и навыков. Освещаются вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психофизической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Учебное пособие предназначено для студентов педагогических вузов и представляет интерес для преподавателей и учащихся средне специальных учебных заведений, колледжей, лицеев и школ.

SUMMARY

This tutorial provides materials on physical education and sport on the basis of the curriculum "Physical education and sport". Explains how to master practical knowledge and skills. The issues of the methodology of forming the diverse physical development and sports improvement, psychophysical training of students for future professional activity are covered.

The manual is intended for students of pedagogical universities and is of interest to teachers and students of secondary special educational institutions, colleges and high schools, schools.

*Jismoniy va ma'naviy yetuk yoshlar - ezgu maqsadlarimizga
yetishda tayanchimiz va suvanchimizdir.
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev*

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining rivojlanishiga 2017-2021-yillarda beshta ustuvor yo'nalishlarda yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, qat'iy hayotiy nuqtayi nazariga ega, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq barkamol yoshlarni tarbiyalash, fuqarolik jamiyatini rivojlantirish va demokratik islohotlarni chuqurlashtirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish¹ belgilab qo'yilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni markazlashdagi fanlar bo'yicha davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirishda jismoniy tarbiya va sport vosita sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish

bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy tarbiya vositalari hamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Ushbu qo'llama o'quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kelma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turi tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda talabalarni jismoniy tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan rivojlangan jismoniy mukammal pedagog tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta'limi vazifalarini (makazitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- shaxsini har tomonlama rivojlantirishda talabalarda jismoniy tarbiyaning roli haqida zamonaviy qarashlar va ishonch shakllantirish;
- takomillashtirishga o'zini jismoniy ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush motivatsiyalarini rivojlantirish;
- jismoniy sifatlarini asosiy va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasbiy (professional) kasalliklarining oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
- talabalarni inson shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;

Malaka va ko'nikmalarga qo'yiladigan talabalar:

¹2017-2021 yillargano'jalanganharakatlarsstrategiyasi

- markazish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;

- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;

- ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha nazoratni topshirish, nazorat mashqlari va normativlarini bajarish,

- ovqatlanish ratsional rejimiga va markazish, vaqtda dam olishga amal qilish;

- markazivuchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish, doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnasikasi bilan shug'ullanish;

- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasasi va boshqalarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;

- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'lig'i va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;

- markazish jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifasi sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir, aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bo'lajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifatida qabul qilish (tushunish).

Talaba yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlari davlat qonunlari bilan muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarning porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish lozim. Shu tufayli barcha talaba yoshlar qayerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan maqsad yo'lida foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash zarur bo'ladi va bu bilan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va tarixiy mohiyatlarini yanada ko'targan, uni imkon boricha, inson hayotidagi yuksak omil ekanligini kelajakka meros

qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

Shu sababdan respublika sportining istiqbolidagi asosiy muammlarning holati va uni rivojlantirish omillaridan xabardor bo'lish muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Ayniqsa, 2010-yilni "Barkamol avlod yili" deb nomlanishi hamda bu boradagi maxsus davlat dasturining ishlab chiqilishi yoshlarning jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib yetishi yo'lida barchamizdan aniq maqsadga yo'naltirilgan sa'y-harakatlarni talab etadi.