

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

**F.Miraxmedov, S.Quvondiqov, A.Abdulaxatov, M.Muqimov, O.Sirojov,
A.Jo‘rayev, O.Davulov**

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Darslik



TOSHKENT-2020

A N N O T A T S I Y A

Mazkur darslikda “Jismoniy tarbiya va sport” o‘quv dasturi asosida talabalar o‘zlashtirishlari kerak bo‘lgan jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalar yoritilgan bo‘lib undan oliy ta‘lim muassasasi jismoniy tarbiya fani professor - o‘qituvchilari va mutaxassislik yo‘nalishi talabalari hamda barcha bakalavriat ta‘lim yo‘nalishi talabalari foydaslanishlari mumkin. Bundan tashqari o‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi va umumta‘lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va o‘quvchilari foydalanishlari mumkin.

A Н Н О Т А Ц И Я

В данном учебник приводятся материалы по физическому воспитанию и спорту на основе учебного плана “Физическое воспитания и спорт” 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.

S U M M A R Y

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.

Tuzuvchilar:

- | | |
|---------------|---|
| F.Miraxmedov | - Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri |
| S.Quvondiqov | - Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsent v.b |
| A.Abdulaxatov | - Toshkent viloyati ChDPI fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrası mudiri, dotsent v.b |
| M.Muqimov | - A.Qodiriy nomidagi Jizzax davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti v.b |
| O.Sirojov | - Navoiy davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchi |
| A.Jo'rayev | - Navoiy davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchi |
| O.Davulov | - Navoiy davlat konchilik instituti, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchi |

Taqrizchilar:

- | | |
|------------|---|
| U.Radjabov | - Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası mudiri |
| B.Maxmudov | - Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazining monitoring bo'limi boshlig'i, p.f.f.d.(PhD) |

“Ta’lim-tarbiya – har qaysi davlat va jamiyatning nafaqat bugungi, balki ertangi kunini ham hal qiladigan end muhim va ustuvor masaladir”
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev

KIRISH

2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog‘lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish 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 o‘qitishdagi fanlar bo‘yicha Davlat ta’lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Jismoniy tarbiya va sport oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi 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‘llanma o‘quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar shug‘ullanish ketma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o‘quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o‘zaro bog‘liqligini ta’minlaydi. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o‘zaro hamkorlikda talabalarni

¹ 2017-2021 yillarga mo‘ljallangan harakatlar strategiyasi

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 (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

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

Talabalarining bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:

- o'qish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;
- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;
- nazorat mashqlari va normativlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha nazoratni topshirish;
- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport 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;
- o'qish 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 sifati 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