

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI**

**“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”
moduli**

1-nazariy mashg‘ulot

JISMONIY TARBIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI

Reja:



1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari.

2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining vazifalari

3. Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya



Jismoniy tarbiya metodikasining asosiy tushunchalari

“**Mashg‘ulot**” deb – ikki tomonlama to‘g‘ri tashkil etilgan ma’lum bir vaqt bilan chegaralangan maqsad va vazifalarga ega bo‘lgan pedagogik jarayon. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tarbiyalanuvchilarning holatiga qarab majburiy deb belgilangan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarga jismoniy tayyorgarlikning kichik yo‘nalishini beradi va jismoniy tarbiyaning boshqa yo‘nalishlarini takomillashtirishga yo‘l ochib beradi.

Jismoniy rivojlanish- bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o‘zgarish jarayoni sanaladi. “Jismoniy rivojlanish” iborasi tor ma’noda qo‘llanilganda, u antropometrik va biometrik ko‘rsatkichlarni anglatadi (bo‘y, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkalarning tiriklik sig‘imi, qaddi-qomatining holati va boshqalar).

“Jismoniy rivojlanish” iborasi keng ma’noda qo‘llanganda, unga jismoniy sifatlar (tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko‘z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorligi - bu harakat ko‘nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me’yoriy ko‘rsatkichi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo‘yicha me’yoriy ko‘rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo‘yiladigan talablar ishlab chiqilgan. Ular «Ilk qadam» tayanch dasturida ko‘rsatib berilgan.

Jismoniy tarbiya - arab tilidan olingan bo‘lib ya’ni “jismoniy” - tan, tana, vujud, “tarbiya” - parvarish, voyaga etkazish- bu jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon sanaladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy kamolot - bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog‘liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichi.

Jismoniy ta'lim - jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy mashqlar - harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. "Mashq" iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat - umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasi.

Jismoniy harakat - ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi.

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING VAZIFALARI

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjud.

- sogʻlomlashtirish vazifalari;
- ta'limiy vazifalar;
- tarbiyaviy vazifalar

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining asosiy maqsadlari quyidagilar:

- bolalarning salomatligini mustahkamlash;
- bolalarni jismonan baquvvatlashtirish;
- bolalarning axloqiy sifatlarini tarbiyalash.





Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradi va barcha guruhlar uchun mashg'ulot ishlanmalarini 08-02 raqamdagi ish rejasida bir yil uchun 72 ta mashg'ulot ishlanmasini shakllantiradi.

Bolalarga jismoniy mashq va o'yinlarning foydasi, asosiy gigienik talablar va qoidalari haqida etarli darajada tasavvur va bilimlar berish.



**E'TIBORINGIZ
UCHUN
TASHAKKUR!**