



JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Almurodova Sobira

O`ralov Ilyos

O`zMU talabalari

Anotatsiya: Jismoniy tarbiya tarixi jahon xalqlari madaniy tarixining bir qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi qadimgi zamondan to hozirgi kungacha bo`lgan davrlarda jismoniy tarbiya va sportni kelib chiqishi, rivojlanishi va taraqqiy etishning umumiy qonuniyatlarini o`z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya tarixi tarixiy fanning mustaqil sohasi, jismoniy tarbiya va sportga doir ilmiy bilimlarning muhim qismidir. Jismoniy tarbiya tarixi jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi sifatida vujudga kelishi va tarkib topishi haqida ma`lumotlar beradi. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fani qadim zamonlardan boshlab, shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonuniyatlarini aniqlash va o`rganish bilan shug`ullanadi. Uning vazifasi turlicha tarixiy davrlarda jismoniy tarbiya nazaryasi va amaliyoti, jismoniy tarbiya shakllari, usullari, vositalari va kishilarning sport sohasidagi faoliyatining taxlilini berishdan iborat.

Kalit so`zlar: jismoniy tarbiya, sport, mutaxassislik, olimpiada, ko`nikma, malaka, sog`lom, yoshlar, professional, psixofizik, qobiliyat, jismoniy kamolot.

Jismoniy tarbiya va olimpiada tarixi fan sifatini o`quv jarayonlariga qo`shilgan. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanining asosiy maqsadi – jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, g`oyalari, tizimlari, asosiy shakllari, usullari va vositalari to`g`risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirishdandir. Jismoniy tarbiya va sport tarixi to`rtta asosiy davrlarga bo`linadi:

1. Qadimgi dunyoda jismoniy (mill.avv.VIII ming-mil.IV asr)
2. O`rta asrlarda jismoniy tarbiya va sport (V-XVII asrlar)
3. Yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XVIII-XIX asr oxiri)
4. Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asrning boshlari – hozirgi kungacha).

Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini o`rganish manbalariga:

Qadimgi jismoniy tarbiyaga oid arxeologik va etnografik manbalar;
jismoniy tarbiya va sportga doir arxiv materiallari, ilmiy kitoblar va boshqa yozma manbalar;

Jismoniy tarbiya va sportga oid tasviriy san`at asarlari, badiiy kitoblar, kino, foto, fonomateriallar;

Turli xalqlar jismoniy tarbiyasining rivojlanishi to`g`risidagi amaliy ma`lumotlar (sport yutuqlari, sport rekordlari);

Jismoniy tarbiya va sportga doir hukumat qonunlari, qaror va farmonlari, maxsus rasmiy hujjatlari kiradi.



Ashyoviy va yozma yodgorliklar, xalq doston va eposlari, jismoniy tarbiyaning taraqqiy etish amaliyotlari ham jismoniy tarbiya tarixini o`rganish manbalari bo`lib xizmat qiladi.

Fanning asosiy vazifalari – talabalarga jismoniy tarbiya vasport tarixini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya usullari, vositalari, sport sohasida erishilgan yutuqlar va eng ilg`or tajribalardan foydalanishni hamda O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini o`rgatishdan iborat. Jismoniy tarbiya tarixining muhim vazifasi jahon xalqlari jismoniy tarbiyasining xususiyatlarini o`rganish va uning rivojlanish yo`llarini aniqlashdir. Ijtimoiy fanlardan biri hisoblangan jismoniy tarbiya tarixi fanining eng muhim vazifasi – bo`lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini yuksak g`oyaviylik, Vatanga sadoqat, milliy iftixor va insonparvarlik ruhida tarbiyalashdir.

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 islohatlarni 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 etish belgilab qo`yilgan.

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 siftini 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.

Jismoniy tarbiya va sport ta`limi vazifalari (o`qitish, tarbiyalash, sog`lomashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- talabalardan shaxsini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning yo`li haqida zamonaviy qarashlar va ishonch shakllantirish;
- o`zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojini tarbiyalash va sog`lom turmush motivatsiyalarini rivojlantirish;
- asosiy jismoniy sifatlarni 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;

Talabalarning 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 og`ir aqliy ishlardan so`ng kuchlarni tiklash va bo`lajak mashg`ulotlarga tayyorgarlik vositasi sifati qabul qilish(tushunish).

Talaba-yoshlarning ta`lim olishlari va ularni doim 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 mohiyatlarni 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 manbalarning holati va uni rivojlantirish omillardan xabardor bo`lish muhim vazifalardan biri bo`lib hisoblanadi. Ayniqsa maxsus Davlat dasturining ishlab chiqishi 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani.
2. Jismoniy tarbiya va sport.(pdf)