

**NURMATOV FARXAT ABDUALIMOVICH,  
SABIROV ALOVIDDIN ABDURAHMONOVICH,  
ABDUNABIYEV BEKMUROD AKBAR O'G'LI**

# **JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

**NURMATOV FARXAT ABDUALIMOVICH  
SABIROV ALOVIDDIN ABDURAHMONOVICH  
ABDUNABIYEV BEKMUROD AKBAR O'G'LI**

**JISMONIY MADANIYAT  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun  
(DARSLIK)

«Ilm nurli kitob»  
TOSHKENT – 2024

UO'K 796.01;37.0

KBK 75.0

N-19

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha ishlab chiqilgan darslik, F.A.Nurmatov, A.A.Sabirov, B.A.Abdunabiyevlar tahririda tayyorlangan Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi nomli o'quv adabiyotlariga asoslangan holda mualliflarning ko'p yillik ish jarayonida to'plagan amaliy tajribalari davomida tayyorlangan ma'ruza matnlari asosida yozilgan.

Ushbu darslik pedagogika OTM larning jismoniy madaniyat, boshlangich ta'lim va sport tarbiyaviy ish hamda maktabgacha ta'lim va bolalar sporti ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalari uchun mo'ljallangan.

Ishonchimiz komilki mazkur tayyorlangan darslik oliy ta'lim muassasalari va sport zahirilari tayyorlash markazlari pedagog – murabbiylarining o'quv ishlari faoliyatida o'ziga hos o'rin egallaydi.

**Taqrizchilar:** Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrası professori U.R.Radjabov.  
ChDPU Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrası dotsenti v.b. p.f.f.d. I.R.Choriyev.

ISBN 978-9910-751-10-3

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarorida jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonida ta'kidlanganidek, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirindiliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Jismoniy madaniyat va sport ta'limini takomillashtirishda davlatimizning yetakchi mutahassis olimlari samarali mehnat qildilar. Ularning ilmiy tadqiqot ishlari asosida sohaga doir darsliklar, o'quv qo'llanmalar, monografiyalar, metodik qo'llanmalar ishlab chiqildi. Ular, kadrlar tayyorlash, aholini sog'lomlashtirish, sport mahoratini oshirish jarayonini takomillashtirishda, respublikada ta'lim-tarbiya berishda hizmat qilmoqda. Shunday bo'lsada jismoniy ta'lim jarayonini milliy an'analar vositasida takomillashtirishning yangi shakl va metodlari, usullari ishlab chiqilmagan.

Ohirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalaridan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutahassislar zimmasiga tushadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining, sport mutahassislarining, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi, har tomonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlash garovidir. Zero ustozlar har jihatdan shogirdlariga namuna bo'la olsagina kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari, o'z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalardan samarali foydalanishlari zarur. Rivojlangan mamlakatlar o'quv muassasalaridagi zamonaviy ta'lim texnologiyalari, ilg'or tajribalar bilan tanishishlari, uni o'quv yurtlarida qo'llay bilishlari lozim.

Halqimizning "Tani sog'lik – tuman boylig" degan naqliga amal qilgan holda aytish joizki, eng to'g'ri yo'l – bu yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishdir. Agar yosh avlod bo'sh vaqtini sportga bag'ishlansa, demak, u o'zining ezgu-niyatlarini ro'yobga chiqarishga bag'ishladi degani. Yosh avlodning Tani sog'lom bo'lgani sayin uning aqli va tafakkurlash qobiliyati tiniqlashadi, ya'ni ma'naviy pok va jismonan baquvvat avlod tarbiyalangan bo'ladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlari va akademik Yu.P.Lisitsinning ilmiy tadqiqotlariga asosan inson sog'lig'i quyidagi omillarga: turmush tarziga – 55%, irsiyat (nasl) omillariga – 18%, atrof-muhit (ekologiya) omillariga – 17% va sog'liqni saqlash ishlarini ahvoliga - 10% cha bog'liq ekanligi aniqlangan. Demak, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ya'ni zararli odatlardan holi bo'lish va sport bilan doimiy shug'ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanar ekan.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'limi bo'lib hisoblanadi. Bu eng katta bo'lim bo'lib, bunda o'quvchilar bilim, tajriba va harakat mahoratini 9 yil mobaynida oshirishlari hamda 2 yil akademik litsey yoki kasb-hunar kollejlarda davom etishlari ko'zda tutilgan, demak 11 yil mobaynida.

Ilmiy texnika taraqqiyoti sharoitida kishilarning mehnat vazifalari o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib, aqliy mehnat ko'payib boradi.

Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talab oshib boradi. Hozirgi paytlarda gazeta sahifalarida tibbiyot hodimlari "gipodinamiya",

ya'ni jismoniy mashqlar, jismoniy mehnat, faol harakat insoniyat faoliyatida kundan-kunga kamayib borayotganligi haqida tashvishlanib gapirmoqdalar.

Bu esa o'z navbatida asr kasalligi - yurak-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sababchi bo'lmoqda.

Shifokorlar fikricha, bu kasallikning oldini olishning zaruriy vositalaridan biri ko'proq harakat qilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir, hamda "tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari" dan unumli foydalana olish katta ahamiyatga ega.

Maktabda jismoniy tarbiyani takomillashtirish, o'quv tarbiya ishlarini yaxshilashning tarkibiy qismi hisoblanadi va "Sog'lom avlod uchun" istiqlol dasturi (1993), "Ta'lim to'g'risida" gi qonun hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (29 avgust 1997) talablarini amalga oshirish uchun o'z hissasini qo'shadi. So'nggi yillarda maktab o'quvchilarining hayot uchun zarur gigienik qoidalarni mukammal bilmasliklari, hamda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish sohasida yetarli bilimga ega emasliklari ma'lum bo'lmoqda.

Maktabda jismoniy tarbiyaning hilma-hil shakllari mavjud. Afsuski, boshlang'ich sinflarda faqat dars shaklini tashkil qilish va o'tkazish bilan cheklanib qolinmoqda. Bu esa o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirmaydi. Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilar hayot uchun zarur bo'lgan harakat faolligini nihoyatda kam qismini oladilar. O'zbekiston halq ta'limi Vazirligining 1989 yil 30 yanvar, 45- sonli buyrug'iga binoan haftasiga 3 soat jismoniy tarbiya darsini o'tish mo'ljallangan edi. Lekin jismoniy tarbiya o'qituvchilari bundan unumli foydalana ololmadilar. Bundan tashqari darslarni metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilinmasligi (ko'pchilik maktablarda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darsini mutahassis bo'lmagan o'qituvchilar tashkil qiladi va o'tkazadilar), o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy rivojlanishini hisobga olmagan holda mashqlar tanlanishi natijasida o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat malakalarini shakllantirish yetarli darajada emas.

Ko'p maktablarda o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur va faol dam olishiga qaratilgan tadbirlar: mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda qiziqarli harakatli o'yinlar, umumta'lim darslar jarayonida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar va boshqa tadbirlarni tashkil qilishiga e'tibor berilmay qoldi. Natijada o'quvchilarning harakat faolligi, ishchanligi tez pasayib boradigan bo'ldi.

Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri - kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qadar bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shahsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashabbuskorlik bilan yondashishmog'imiz kerak.

Demak, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish zarur, bolalarni harakat mahoratini oshirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish kerak.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasida, ularni jismonan baquvvat, aqlan barkamol bo'lib yetishishlarida jismoniy tarbiya yetakchi rolni o'ynaydi. Bu muammolarni hal etishda asosiy o'rin bolalar va kattalar orasida, o'qituvchilar, ota-onalar o'rtasida organizmni chiniqtirish, gigienik qoidalari va talablarini o'rgatish va tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini tartib etish egallaydi. Shu sababli birinchi navbatdagi vazifa bolalarni har tomonlama to'liq rivojlanishiga yordam berish, salomatligini mustahkamlash, hayotga va mehnatga tayyorlash, yetuk shahs bo'lishiga hissa qo'shishdir.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning turli hil shakllaridan foydalanish maktabda nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi, balki boshlangich sinf o'qituvchilarining, maktab jamoatchiligining va maktab yoshlar uyushmasi faollarining ham bevosita vazifasidir. Ammo ko'pgina maktablarda jismoniy tarbiya davlat dasturida ko'zda tutilgandek tashkil qilinmaydi. Buning birinchi sababi maktab o'qituvchilarining jismoniy tarbiya mas'ul bo'lganlarning barchasida jismoniy tarbiya nazariyasiga va metodikasiga oid bilimlar yetarli emas. Bu muammolarni hal qilishga qaratilgan, metodik adabiyotlar va qo'llanmalar ham juda kam.

Biz tavsiya qilayotgan darslik, ma'ruza matnlari asosida tuzilib jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, hilma-hil vositalari va shakllari bilan birgalikda maktabda ayniqsa boshlangich sinflardan boshlab mustahkam "Salomatlik" poydevorini qurish uchun zarur bo'lgan usullari, metodlari bayon qilingan.

Ushbu tayyorlangan darslik 2 jilddan iborat bulib, 1-jildda jismoniy madaniyat nazariyasining asoslari bayon etilgan. Darslikning 2-jildida esa jismoniy tarbiya masalalarini yechish metodlari va metodikasi, dars turlari, tuzilishi, darslarni tashkil kili shva utkazish metodikasi, jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish, ommaviy sport tadbirlarini tashkil kilish va utkazish metodikasi hamda sport trenirovkasining asoslari va boshkalar bayon etilgan.

## I JILD. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ASOSLARI.

### I-BOB JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING PEDAGOGIK ASOSLARI VA RIVOJLANISHI

#### **Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi – o'quv fan sifatida.**

Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) o'quv fan sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutahassislarni tayyorlashda hamda mahsus bilim olishda asosiy fan bo'lib hisoblanadi. Pedagogika institut va universitetlarida jismoniy tarbiya fakultetlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyat va sport haqida bilimlarning to'la tizimida o'tish kursini ta'minlaydi.

Uning mazmunijismoniy madaniyat nazariyasining asoslari, jismoniy tarbiya, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda, katta va qari yoshdagi kishilarni jismoniy tarbiyasi hamda sport mashg'ulotlarini tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisalarga taalluqlidir.

Bu hodisalarni harakterlash uchun talablar: jismoniy tarbiyaning kelib chiqish sabablari; uning jamiyat hayotida tutgan o'rni; jismoniy tarbiyaning tarixiy harakterlari mavjud.

I - Prezidentimiz o'zlarining "O'zbekiston XXI-asrga intilmoqda" nomli kitobida, «Ma'naviyat haqida gap ketar ekan, men avvalo insonni ruhiy poklanish va yuksalishga da'vat etadigan, inson ichki olamini boyitadigan, uning iymon-irodasini, e'tiqodini mustahkamlaydigan, vijdonini uyg'otadigan qudratli kuchni tasavvur qilaman» deganlar. Men shu keng qamrovchi, chuqur ilmiy g'oya yangicha fikr, ta'lim tarbiyani yangicha metodik asosni boshlab beruvchi yo'nalishlardan biridir. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mehnat faoliyatining mazmuni va harakteri, fan yutuqlari va boshqa faktorlarning ahamiyati kabilarni anglab olishlari shart. Shuni qayd qilib o'tish kerakki, bu faktorlar jismoniy tarbiyaga alohida-alohida emas, balki murakkab boglangan holda ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning mohiyatini tushunish uchun eng avvalo uning mahsus mazmunini aniqlash lozim.

Jismoniy tarbiya har hil ya'ni, ijtimoiy, tabiiy fanlar tomonidan o'rganitadi: jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar biomehanikasi hamda sport turlarining nazariyasi, uning metodikasi va h.k.

Jismoniy madaniyat nazariyasi - pedagogik fandır. U insonning barkamolligini boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlar asosida O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi