



**R.S. SALOMOV**

**JISMONIY TARBIYA  
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**TOSHKENT - 2014**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA  
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**SALOMOV RAXMATILLA SALOMOVICH**

# **JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta-maxsus ta'lim  
vazirligi tomonidan jismoniy tarbiya institutlari va  
pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya  
fakultetlari talabalari uchun darslik sifatida tavsiya  
qilingan**

**I jild**

**TOSHKENT – 2014**

**УДК:** 77.03.03

**Salomov R.S.** Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296 bet.

*Ushbu darslik O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori, pedagogika fanlari doktori R.S.Salomovning umumiy tahriri ostida nashrga tayyorlandi.*

*Jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun mo'ljallangan ushbu darslik dasturga muvofiq yaratilgan.*

**Taqrizchilar:**

*Xo'jaev F.*

*– Toshkent viloyati Malaka oshirish instituti amaliy fanlar kafedrasida mudiri, professor*

*Usmonxo'jaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, O'zDJTI milliy va xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori*

© «ITA PRESS» nashriyoti, 2014 y.

## KIRISH

Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli komil insonlar qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustivor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

1997 yil 29 avgustda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni qabul qilindi. Bu qonunda ta'lim tizimining mazmun va mohiyatini isloh qilish, davlat va nodavlat ta'lim muassasalari hamda ta'lim va kadrlar tayyorlash sohasida raqobat muhitini shakllantirish nazarda tutilgan. Unda ta'lim tizimini yagona o'quv-ilmiy ishlab chiqarish majmui sifatida izchil rivojlantirishni ta'minlash hamda fuqarolarga ta'lim, tarbiya berish, kasb-hunar o'rgatishning huquqiy asoslarini belgilash va har bir shaxsning barobar bilim olishdan iborat konstitutsiyaviy huquqlari ta'minlangan.

Talabalarga bilim berishda zamonaviy ta'lim texnologiyalarining ahamiyati to'g'risida so'z borganda, Prezidentimiz I.A.Karimovning "O'quv jarayoniga yangi axborot va pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish, bolalarimizni komil insonlar etib tarbiyalashda jonbozlik ko'rsatadigan o'qituvchi va domlalariga e'tiborimizni yanada oshirish, qisqacha aytganda, ta'lim-tarbiya tizimini sifat jihatidan butunlay yangi bosqichga ko'tarish diqqatimiz markazida bo'lishi darkor" degan so'zlarini ta'kidlash joizdir. Bu masala "Barkamol avlod yili" Davlat dasturida ham asosiy yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilgan.

Hozirgi kunda jahon tarjibasidan ko'rinib turibdiki, ta'lim jarayoniga o'qitishning yangi, zamonaviy usul va vositalari jadal kirib kelmoqda va ulardan samarali foydalanilmoqda. Bizda ham zamonaviy texnologiyalardan ta'lim tizimida samarali foydalanish tizimi talabalarning kelgusida tajribali mutaxassis, o'z kasbining fidoyisi bo'lib yetishishlariga qaratilgan.

Ushbu darslikda jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash bo'yicha yetakchi va yo'naltiruvchi fan bo'lib

hisoblangan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining umumiy tavsifi, vosita va uslublari, tamoyillari, harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiyaning shakllari, yosh guruhlari bo'yicha tavsifi, umumiy ta'lim maktablarida rejalashtirish, talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi, mehnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya va b. keng miqyosda yoritilgan.

Darslikda keltirilgan ta'lim texnologiyalarining har biri o'zida o'quv mashg'ulotini o'tkazish shart-sharoiti to'g'risidagi axborot materiallarini, pedagogik maqsad, vazifa va ko'zlangan natijalarni, o'qitishning usul va vositalarini mujassamlashtirgan.

Darslikni tayyorlashda A.D.Novikov, L.P.Matveev, V.M.Zatsiorskiy, M.M.Bogach, V.I.Lyax va boshqa olimlarning jismoniy tarbiya nazariyasi asoslariga oid ishlaridan foydalanildi, amaliyotchi mutaxassislarning fikrlari umumlashtirildi va bugungi kun yangiliklari kiritildi.

Ushbu darslikning maqsadi talabalarga jismoniy madaniyat va sportning nazariy asoslarini chuqur o'rgatish, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirilgan ta'lim muassasalarida uni hayotga joriy etishdan iborat.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasining professor-o'qituvchilari jamoasi tomonidan tayyorlandi.

Mualliflar jamoasi: muharrir Salomov R.S.

Mualliflar: Darslikning I, II, XIII boblarini Salomov R.S., III, IV boblarini Rahmatova D.N., V, VI bobini Daurenova S.R., VII, VIII boblarini Atamuhamedova N.M., IX, X, XI, XIV boblarini Salihova G.H. XII, XV boblarini Yu.Yu.Oripovlar tayyorlashdi.