

111  
4/5  
А.АБДУЛЛАЕВ, Ш.ХОНКЕЛДИЕВ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
НАЗАРИЯСИ ВА  
УСУЛИЯТИ**

ТОШКЕНТ - 2005

Муаллифлар:

*Абдуллаев А. — педагогика фанлари номзоди, доцент;*

*Хонкелдиев Ш.Х. — педагогика фанлари доктори, профессор.*

Тақризчилар:

*Усмонхўжаев Т. С. — педагогика фанлари доктори, профессор.*

*Саломов Р. С. — педагогика фанлари доктори, профессор.*

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлайдиган олий ўқув юр்தларининг талабалари, магистрлари, ўрта махсус таълим муассасаларининг ўқувчилари учун мўлжалланган ушбу дарслик жисмоний маданият ва жисмоний тарбия бакалаври ўқув дастури асосида ёзилган бўлиб, жисмоний тарбия мутахассисига касб тайёргарлигининг илмий, назарий ва амалий материал-лари ни ўзида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия ва жисмоний маданият, чакириккача ҳарбий таълим «ихтисослиги» талабалари, магистрантлари учун дарслик сифатида тазсия қилинган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Фан ва техника марказининг инновация ишлари дастури доирасида яратилган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари Вазирлигининг илмий-услугий кенгаши томонидан нашр этишга рухсат этилган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон баённома).

## СУЗ БОШИ

Эътиборингизга ҳавола этилмоқда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ўқув предметининг мазмуни ҳозирги кунда нисбатан мустақил лекин бир-бири билан ўзаро узвий боғланган муаммоли цикллардан ташкил топган бўлиб, олий ўқув юрти мутахассисларидан жисмоний тарбия соҳаси учун махсус касб-хунарга эга бўлган ихтисосликни пухта згаллаган педагогии тарбиялашни назарда тутди.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлайдиган Олий ўқув юртларининг талабалари, магистрлари, ўрта махсус таълим муассасаларининг ўқувчилари учун мўлжалланган ушбу дарслик жисмоний маданият за жисмоний тарбия бакалаври ўқув дастури асосида ёзилган бўлиб, жисмоний тарбия мутахассисига касб тайёргарлигининг илмий, назарий ва амалий материалларини ўзида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

«Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури»да кўрсатилган камчиликлар ва муаммолар «Жисмоний тарбия», «Чақириккача ҳарбий тайёргарлик ва жисмоний тарбия» ўқув предметига ҳам тегишли. Кадрлаш тайёрлашнинг миллий модели талабларидан келиб чиқиб жаҳон стандартдариға жавоб берувчи, илғор халқаро тажрибаларға таяниб ёзилган махсус адабиётларға айниқса, давлат тилида ёзилган ўқув материаллари мухтожлик катта. Биз мавжуд ҳолатдан келиб чиқиб соҳанинг кенг кўламдаги илмий изланишларининг назарий ва амалий материалларини барчасини қамраб олиш имкониятида йироқлигимизни назарда тутиб, русий забон олимларимизнинг (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский, В.М.Качашкин ва бошка қатор муаллифларнинг) дарслиқлари асосида жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг фақат умумий асослариниға баён килишни мақсад килдик.

Дарсликда аввало, «Жисмоний маданият», «Чақириккача ҳарбий тайёргарлик таълими ва жисмоний тарбия» ихтисослиги берувчи олий ўқув юрти жисмоний маданият факультетлари галабаларининг «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси»ға оид назарий билимлар туркумини тўла қамрамай, фақат жисмоний маданият ўқитувчиси учун лозим бўлганлариниға ўз ичига олган. Уни мутахассислик учун тўлақонли дарслик дейиш фикридак албатта узокмиз.

Рус тилида чоп этилган дарсликлардан фарқли ўлароқ, дарсликнинг «Жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти» ёритилган бобида жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни, унинг хизматлари, спорт жисмоний маданиятнинг таркибий қисми бўлимида эса болалар, ўсмирлар спорти, профессионал спорт ва мактаб спортиға оид мавзунини кенгрок бердик.

«Жисмоний сифатларни ривожлантириш» бобида турки ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикаси, ҳаракат малакаси ва кўникмаси захирасини ошириш услубияти, таълим жараёнида содир бўладиган хатолар, уларни аниқлаш ва тузатиш услубияти, ўқитиш методларининг моҳиятини чуқурлаштириш ва самарадорлигини оширишга оид назарий материал беришга уриндик.

Дарслик асосан жисмоний маданият факультетлари-нинг талабалари, магистрлари умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар ва бошқа турдаги ўрта таълим ва ўрта махсус давлат таълим и жисмоний тарбия мутахассислари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, болалар, ўсмирлар спорт мактаблари тренерлари, физкультура ва спорт йўриқчилари ва кўп сонли физкультура ва спорт ихлосмандлари учун мўлжалланган.

Тавсия этилган дарслик Фарғона, Наманган Давлат университетларининг, Кўкон Давлат Педагогика институтининг жисмоний тарбия факультети ўқув тарбия жараёнида 1990-2006 йиллар давосида саналди. У камчилик ва мунозарали муаммолардан холи эмас. Айниқса, жисмоний маданият атамаларини қўллаш, уларнинг мазмунига оид изоҳлар баҳс ва фикр алмашинувини тақозо этади. Шу йўсинда ўзларининг фикр мулоҳазаларини билдирган касбдошларимизга олдиндан самимий миннатдорчилигимизни изҳор қиламиз.

Манзилимиз: 712000, Фарғона шаҳри, Фарғона Давлат университетининг ўқув-услубий бўлими, Б.Усмонхўжаев кўчаси, 19 уй.

## 1-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ ПРЕДМЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани мутахассисликка йуналтирилган ўқув предмети сифатида жисмоний тарбия мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги ва унга эришиш ҳамда бошқаришнинг умумий қонуниятларини ўргатади.

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради. Амалий фан сифатида инсонни жисмоний камолотининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг усулиятлари ҳақидагк амалий, назарий билимларни беради, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини бойитади.

Жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти ҳамиша ривожланишда ва такомиллашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий тадқиқот маълумотлари жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини янгича тамоиллар ва қонунлар билан бойита боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети қотиб қолган, ўзгармас маълумотлардан иборат бўлиши мумкин эмас.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *ижтимоий, табиий, педагогика* фанлари эришган ютуқларга таянади. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти ҳар қандай ҳолатда илмий педагогиканинг негизи ташкил этувчи энг умумий қонунлардан, тамоиллардан усулиятлардан фойдаланади, шу жумладан, барча спорт фанлари учун ҳам бу қонунлар, қоидалар мана қандай ва ўзига хос маъно касб этади.

Ўқув фани сифатида шаклланиши ва унинг ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мумкинлиги ҳақидаги назарий фикрнинг вужудга келиши за унга интилиш сабаб бўлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошқариш мумкинлиги ҳақидаги қоида ва қонунлар ижтимоий меҳнат ва ҳарбий амалиётда юқори самара беришлиги исботланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунига қуйидагилар киради:

- жисмоний тарбия за уни ижтимоий ҳодиса тарзида жамият маҳсули тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлигига оид билимлар;
- жисмоний маданиятнинг максоди, унинг умумий вазифалари ва назарий тамоиллари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари ва уни усулиятларининг тамоиллари;
- ҳаракатга ўргатиш, ўқитишнинг услубиятлари;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машқлар ва уни ўқитиш жараёнининг тузил и ши;
- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ташкиллашнинг шакллари;