

# JISMONIY TARBIYA

## NAZARIYASI VA USLUBIYOTI



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

---

O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI

# JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

*O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari  
uchun o'quv qo'llanma*

Ikkinchi nashri

„O'QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI  
TOSHKENT — 2008

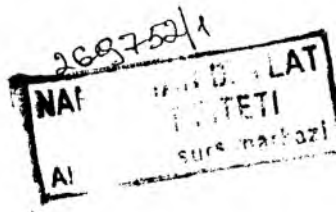
### ***Mualliflar:***

- I. S. USMONXO'JAYEV*** — pedagogika fanlari doktori, professor —  
I darajali „Sog'lom avlod uchun“ ordeni sohibi;  
***O'. TURSUNOV*** — pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;  
***X. A. MELIYEV*** — pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Mazkur qo'llanma jismoniy madaniyat mutaxassislari, oliy o'quv yurtlari hamda akademik litseylar va o'rta maxsus kasb-hunar kollejlarining pedagog-murabbiylari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ularning ilmiy-pedagogik hamda o'quv-metodik jarayonidagi faoliyatlari uchun muhim ahamiyatga ega.

### **Taqrizchilar:**

- F. A. KERIMOV*** — pedagogika fanlari doktori, professor.  
***R. S. SALOMOV*** — pedagogika fanlari doktori, professor.



U 43060216005—84 Qat'iy buyurtma — 2008  
353(04) — 2008

*Biz sog'lom avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona axloq-odob va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz.*

***Islom Karimov***

## KIRISH

Ustozi avval Arastu hakim „Hitoba“ („Ritorika“) kitobida yozadiki, ajoyib jismoniy fazilatlarga ega bo'lgan yigitlar — sog'lom, bo'ydor, sport musobaqalarida chaqqon yoshlar har qanday davlatning boyligidir. Bunday jismoniy fazilatlarga qanday erishiladi? Albatta, oila, maktab muhitida tarbiya topish, ayni vaqtda o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyani axloqiy tarbiyaga muvofiqlashtirish yo'li bilan barkamol insonlarni voyaga yetkazish mumkin. Sir emaski, faqat aqliy mehnat bilan shug'ullanib, umrida tesha ushlagan, ketmon chopmagan, aqalli birorta mix qoqmagan yoki ko'chat ekmagan odamlar ham borki, bular jismoniy mehnat qilmagani uchun, doimo kasallikdan boshi chiqmay yuradilar. Qadim donishmandlari barcha sohalarda faoliyat ko'rsatib, har tomonlama kamol topganlar. Qadimgi Yunonistondagi Fales, Pittak, Solen, Biant, Xilen kabi donishmandlar ham mohir jangchi, kurashchi, chavandoz, qilich-boz, nayza otuvchi ham davlat arbobi bo'lib yetishganlar. Abu Muslim, Muqanna, To'maris, Spitamen, Jaloliddin Manguberdi, Temur Malik, Amir Temur va uning safdoshlari aqlan, jismonan, axloqan barkamol insonlar edilar.

Milliy Istiqlol fidoyilaridan alloma Abdurauf Fitrat „Oila“ asarida ota-onalarga qarata bunday yozadi: „Inshoolloh, oqilona tarbiyangiz soyasida farzandingiz sog'lom aql va sog'lom badanga sohib bo'lib, yaxshi kamol topib, yetti yoshni to'ldiradi. Yetti yoshgacha bolalarni ham jismoniy, ham aqliy, ham odob-axloqli qilib tarbiyalash juda muhimdir. Bola yetti yoshgacha jismonan sog'lom va aqlan yoshiga yarasha oqil bo'lsa, kelgusidagi kamolotiga ham imkoniyatlar, yo'llar ochiladi“.

Alpomish, Go'ro'g'li kabi xalq qahramonlari ham o'z oilasini, yorini, el-yurtini turli bosqinchilardan himoya qilishda

jismoniy va aqliy quvvati bilan jasoratlar ko'rsatib, xalq mehrini qozonganlar. Donishmand shoir, Xorazm bahodiri — Pahlavon Mahmud — aqli va jismoniy kuch-quvvati bilan kurashda g'olib chiqib, minglab vatandoshlarini yovlar qo'lidan ozod qilib, xalq duosini olgan.

Milliy an'analarimizni, boy ma'naviy merosimizni yaxshi bilgan Vatanimiz Prezidenti I. A. Karimov ma'rifat va ma'naviyatni rivojlantirish bilan bir vaqtda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini rivojlantirishga juda katta g'amxo'rlik qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimov: „O'zbekiston xalqining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish kerak“, — deb tushuntirgan edi. Yurtboshimiz „Sog'lom avlod uchun“ ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqida alohida bunday deydi: „Biz naslimizning kelajagi — sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'arma tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. „Sog'lom avlod“ deganda biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon, hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart!“.

Bejiz emaski, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida“gi farmonida (24- oktabr 2002- yil) „Bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish...“ sohasida muhim vazifalar belgilangan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi, mualliflar tomonidan nashrga tayyorlangan ushbu qo'llanmaning nihoyatda kamligini inobatga olib, mutaxassislar yetishtirayotgan o'quv muassasalari talabalariga mo'ljallangan „Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati“ qo'llanmasi shu yo'nalish bo'yicha davlat tilida yozilganligi ayni maqsadga muvofiqdir.

Ma'lumki, mazkur o'quv fanining mazmuni hozirgi zamon talablariga binoan bir necha mustaqil, shuningdek,