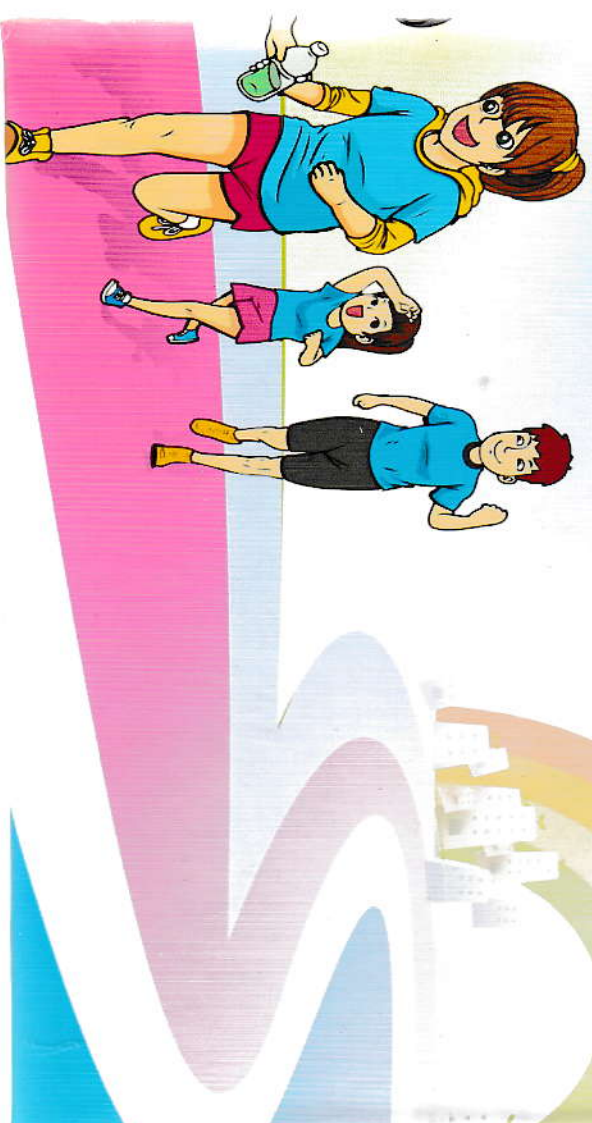


  
**E. E. XURRAMOV**

**JISMONIY MADANIYAT  
NAZARIYASI VA METODIKASI**



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

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

XURRAMOV ESHMAXMAT ESHQULOVICH

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

(5112300- Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport  
yo'nalishi uchun)

O'QUV QO'LLANMA

Chirchiq-2023  
«YANGI CHIRCHIQ BOOK» NASHRIYOTI

UO'K: 779  
KBK: 75.1  
X 92

#### ANNOTATSIYA

Biz tomonimizdan 5112300- Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi uchun tayyorlangan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" nomli o'quv qo'llanma shu vaqtga qadar yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llamalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi hamda 2 bosqich (Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda, o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim tizimi va oliy o'quv yurtlari) ta'lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish va o'tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

#### Muallifi:

E.E.Xurramov

#### Taqrizchilar:

B.A.Maxmudov

Y.Arifpov

CHDPU "Bolalar sporti kafedrası"  
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa  
doktori, dotsent v.b.  
CHDPU "Bolalar sporti kafedrası"  
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa  
doktori, dotsent v.b.  
O'zDJTSU Ta'lim sifatini nazorat qilish  
bo'yimi boshlig'i,  
p.f.n., professor v.b.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligining  
2022 yil 30 dekabrda 429-sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma  
sifatida nashr etishga ruxsat berildi.

ISBN 978-9943-9170-9-5

© «YANGI CHICHIQ BOOK» nashriyoti, 2023

#### KIRISH

Ma'mulakatimizda so'ngi yillarda yzlyksiz ta'lim tizimidagi islohotlar ta'lim jarayonlarini innovasion tendensiyalarga mos ravishda takomillashtirishga, modernizatsiyalashtirishga ta'limni tashkil etishga imkoniyat yaratmoqda. Yangi O'zbekiston byuyodkorfari bo'lgan yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy baxamol kishilar qilib tarbiyalashga doir chora-tadbirlarda "yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan myntazam shlyg'yllanishi, bo'sh vaqlarini mazmynli o'tkazishi yehyn shart-sharoitlar yaratish, ylar o'trasida sog'lom tyrmynsh tarzini shakllantirish"1 vazifalarining belgilab berilishi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qilyvehlarini fiodkorlik g'oyalarga asoslangan kasbiy salohiyatga ega kadrlar sifatida tayyorlashni, ylar tarbiyalaydigan yoshlarda jismoniy sifatlar bilan birga yohmak ma'naviy madaniyatni shakllantirish texnologiyalarini takomillashtirishni taqozo etadi. By esa yoshlarning ma'naviy-axloqiy va jismoniy jihatdan karnol toplanishi va rivojlanishiga integrativ yondashyving natijaviyligini ta'minlaydi.

Shuningdek, 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 sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosidanda bilyollarining yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Siflati o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki ehtirohna tuyyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi.

Biz tomonimizdan 5111700-boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ishi o'qilyo'nalishi uchun tayyorlangan «Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi» nomli o'quv qo'llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar Ma'murov B.B., Maxmudov B.A., Xodjayev P., Qurbonov Sh., Qurbonov A.K. va boshqalar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llamalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi hamda 3 bosqichli (boshlang'ich ta'lim musasalari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim tizimi

1 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom Turmush tarziini keng tatbiq etishi va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tufayli" 2020 yil 30 oktabrdan (P.F. 6099) son / <https://lex.uz/docs/5077667>; O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardan "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviy sportni chora-tadbirlari tufayli" 5924-son Farmoni/<https://lex.uz/docs/5077667>.

va oliy o'quv yurtlari) ta'lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish va o'tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

## I BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANINING PREDMETI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI

### 1.1. Bolalar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining predmeti va asosiy tushunchalari.

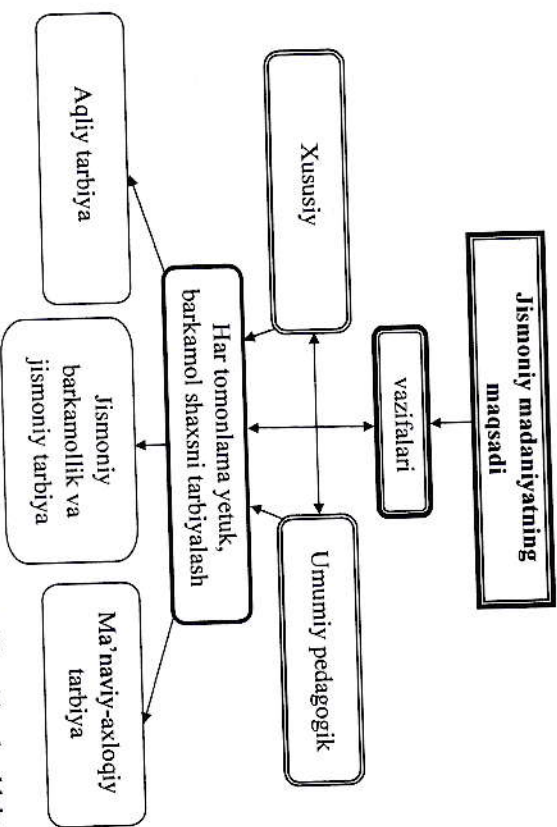
Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlamma rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy madaniyatning maqsad va vositalari bo'laqak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarkibiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rganish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha yachquq bilimlar berish bilan birga ularni beqarardagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va fardaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqiliy va jismoniy jihatdan mehnat hamdaviatidan mudofiasiga tayyorlashga o'natirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit hamonam baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda[8].

Jismoniy madaniyat ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlamma o'stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyo qarashini tarkib topirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Organizmining fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, faktoriy vapedagogik fikrlar yutug'i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo'nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so'zi bilan aytganda: "Ma'nadan sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lmog kerak" [7]. 43 - 48 b.]

Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojiga emasa, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko'p millatli vatanimizda tug'ilib o'sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ehtiyoj maqsadidir. Farzandlarimizda dastlabki jismoniy madaniyat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, ularni jismoniy sifatlarni shakllanishi va rivojlanishi qonuniyatlari o'rganish mazkur o'quv predmetining maqsadini tashkil yetadi (1-jadval).

1-jadval.



O'quv predmetining o'ziga xos xususiyati bolaning tug'ilganidan boshlab 7 yoshgacha bo'lgan davrda rivojlanishi va jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini o'rganishdan iboratdir. Barcha fanlarning mazmunini o'rganish, aniqlash, tahlil qilish, ma'lum xulosalar chiqarish maqsadida uning mohiyatini belgilovchi asosiy tushunchalarga tayaniladi. Jismoniy madaniyat nazariyasida quyidagi asosiy tushunchalar farqlanadi: jismoniy rivojlanish, jismoniy takomillashuv, jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim va madaniyat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, harakat faolligi, harakat faoliyati, sport, jismoniy holat, jismoniy rekreatsiya(tiklanish), jismoniy reabilitatsiya. Bu tushunchalar mazmunini tushunish talabalarangli va ijodiy ravishdapedagogikagaoid manbalarni o'rganish, amaliy mashg'ulotlarni yuqori saviyada bajarish imkonini beradi. Quyida biz mazkur tushunchalarning har birini izohlashga harakat qilamiz: **Jismoniy rivojlanish** – bola organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional xususiyatlari va ulargaoslangan holda ruhiy-jismoniy sifatlarning shakllanishi hamdao'zgarib borish jarayonidir.

Tor ma'noda "jismoniy rivojlanish" organizmining antropometrik hamda biometrik o'lchovlar orqali aniqlanadigan (o'sish, vazn ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqapog'onasi egiluvchanligi, tovon o'lchami, dinamometriya va h.k.) morfofunktsional xususiyatlar janlamasini anglatadi. Keng ma'noda esa ruhiyjismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, epcchillik, chaqqonlik chidamlilik)ning rivojlanishini anglatadi[12].

Jismoniy barkamollik (kamolot) – jismoniy rivojlanganlikning o'ljchov ko'rsatkichi. U hayot faoliyatining mehnat hamda turmush tarzi talabalariga to'liq javob beradigan: mukammal jismoniy tayyorgarlik hamda'zaro uyg'un holatdagi ruhiy-jismoniy rivojlanishni nazarda tutadi. Jismoniy barkamollik organizmining biologik tabiatligi, yuqori tarzda individual jismoniy qobiliyat asosidayetuklik hamda mustahkam sog'lik negizida uzoq umr ko'rish holatlarida namoyon bo'ladi.

Fazandalarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimidaolib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil yetadigan har tomonlamayetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyagayekazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi.

**Jismoniy madaniyat** – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, qimmiy faoliyatning bo'g'ini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda ma'naviy qobiliyatlarini o'zida mujassamlashtiradigan, insonning jamiyada faol faoliyat olib borishi, sog'lom turmush tarzga ega bo'lishi, jismonan barkamol bo'lish voyagayekishi uchun zarur bo'ladigan madaniyat ko'rinishi hisoblanadi. Istalgan madaniyatning o'ziga xos xususiyati uning ijodiyasosga qurilganligidir. Ishonch bilan aytila mumkin, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini "madaniyatlashirish"ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana "madaniyat"ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning og'irishi uchun to'lovdir. Bola tug'ilishidan boshlab uning sotisumda rivojlanish o'qibolgi chegaralangan bo'ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklargaoid keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o'rab turgan muhitiga moslashtirish hamda uyg'unlikdayashayordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'langandir[3].

**Jismoniy tarbiya**– jismoniy barkamollikka erishish maqsadida harakat ko'rsatmalar hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarini shakllantirishgayo'natirilgan pedagogik faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishdamosoilyahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarini berish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotigaasos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro jihatli munosabatlard, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi