

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

**JISMONIY TARBIYANING DIDAKTIK TAMOYILLARI**

**(O'quv-uslubiy qo'llanma)**

**Toshkent-2015**

**Tuzuvchilar:** *Raxmatova D.N.* - O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasida v.b. dosenti, pedagogika fanlari nomzodi.  
*Xolmurodov L.Z.* - O'zDJTI jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi

**Taqrizchilar:** *Nurimov R.I.* – Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, professor.

O'quv-uslubiy qo'llanmada jismoniy tarbiya nazariyasiga ta'aluqli bo'lgan tamoyillarning amaliy ahamiyati, ta'lim sohasida ularning o'rni, bundan tashqari jismoniy tarbiya jarayonida tamoyillarning hamma tomonlari (aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat) haqida tushunchalar berilgan.

O'quv-uslubiy qo'llanmada jismoniy tarbiyada, jismoniy tarbiyaning qo'llanilish tartiblari, uning ahamiyati bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, soha bo'yicha malaka oshirish kurslari tinglovchilari uchun tavsiya qilingan.

## **KIRISH**

Mamlakatimiz mustaqillikka erishilganidan so'ng jismoniy tarbiya va sportga juda katta e'tibor beriladigan bo'ldi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Keyingi yillarda sport sohasida erishilgan yutuqlarda Prezidentimiz I.A.Karimovning xizmatlari kattadir. Jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlat nigohida turibdi. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi qonuni, «Sog'lom avlod uchun» dasturi, «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Prezident farmoni (24.10.2002 y.) va boshqa qator hukumat qarorlari jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Yosh avlodning aqliy va axloqiy sifatlarini rivojlantirishda jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunida ta'kidlab o'tilishicha: «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi».

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga binoan o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy hamda ma'naviy salomatligini shakllantirish, unda sog'lom turmush tarziga intilish va sportga bo'lgan muhabbatini shakllantirishning eng muhim sharti sifatida ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil qilindi.

Yosh avlodni milliy g'oya asosida ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalash, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi poydevorini shakllantirishni ham nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy nuqtai nazarni, yuksak ma'naviyat, ezgulik va

insoniylik hislarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya hamda sportning vosita va usullari, shakllaridan foydalanish ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanishi zarur.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanishni ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quychi-yoshlarning bo'sh vaqtini tashkil etishning faol shakllari bosqichma-bosqich amalga oshirildi. O'zbekiston davlat siyosatida jismoniy tarbiya va sportni yanada o'stirish, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylangan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning rahbarligi ostida sportni rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlantirilyapti, har xil darajadagi musobaqa va turnirlar aholining turli qatlamlarini qamrab olmoqda, sportchilarimiz xalqaro arenalarda yuksak natijalarga erishmoqdalar. Sohani taraqqiy ettirishning huquqiy asosi yuzaga keltirildi, u "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunni, futbol, tennis, boks, badiiy gimnastika, kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari, hukumat qarorlarini o'z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash joizki, soha taraqqiyotining o'ziga xos jihati jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturiy yondashilayotgani hisoblanadi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirishning mazmuniy asosi majburiy jismoniy tarbiya tizimida salomatlik darajasi va bazaviy jismoniy tayyorgarligining yuqori ko'rsatkichlarga erishilgani, maktab o'quvchilari jismoniy imkoniyatlarining yoshga qarab rivojlanishi xususiyatlariga muvofiq ravishda sport tayyorgarligi texnologiyasidan foydalanish, sport qobiliyatini aniqlash hamda rivojlantirishning yana ham mukammalroq usullarini qo'llash, sport turini individual tanlashda ilmiy asoslangan yo'llarga tayanish hisoblanadi.

Prezident I.A.Karimov shunday ta'kidlagan edi: "O'z salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish madaniyatini juda erta yoshdan, oila, mahalla,

sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning bor kuchini ishga solib joriy etishga ko'maklashish lozim. Shunisi muhimki, kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini asrashga o'rgansinlar va uni milliy qadriyat deb bilsinlar”.

Bugungi kunda jahonda aholining yirik miqyosli sport-sog'lomlashtirish harakatini yuzaga keltirish ehtiyoji shakllanishiga aslo shubha yo'q. O'zbekistonda mazkur vazifani amalga oshirish bo'yicha maqsadli ishlar ro'yobga chiqarilmoqda, “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Sog'lom avlod uchun” xalqaro jamg'armasining ta'sis etilishi, shuningdek, Respublika Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi- jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishga yo'naltirilgan bolalar va o'quvchi yoshlarning uch bosqichli “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” ommaviy musobaqalarininig o'tkazilishi shundan dalolat beradi.

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 tajribasidan 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.

Kitob talabalar, magistrlar, murabbiylar, sportchilar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarida qiziqish uyg'otishi shubhasizdir.

## **I BOB. USLUBIY TAMOIYILLAR VA ULARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIGA KIRITISH YO'LLARI.**

### **1.1. Ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi. Jismoniy tarbiyani o'rganadigan maxsus fanlar**

Jismoniy tarbiya g'oyat rang-barang hodisa bo'lib, sog'lomlashtiruvchi fanlar uchun ham, ijtimoiy fanlar uchun ham qiziqarlidir. Jismoniy tarbiya uchun markaziy, o'ziga xos g'oya, yuqorida aytib o'tilganidek, insonning jismoniy rivojini maqsadga muvofiq ravishda boshqarishdir. Bu g'oyani ro'yobga chiqarish inson tabiatining eng teran nuqtalariga kirib borishni, odamning bir butun shaxs sifatida kamol topishi qonuniyatlarini o'rganib chiqishni talab etadi.

Jismoniy tarbiya taraqqiyot davomida jismoniy tarbiyaning o'zini va aralash hodisalarni o'rganadigan maxsus ilmiy fan sohalari tizimi vujudga keldi. Insonning biologik rivoji jarayonlarini o'rganadigan sog'lomlashtiruvchi fanlar yoshga xos bo'lgan, shuningdek, jismoniy mashqlar va boshqa tashqi muhit sharoitlari ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar: inson tanasi harakatlanayotgan paytda amal qiladigan fizik va biologik qonuniyatlar bilan ishlaydi. Bu fanlarga: jismoniy mashqlar fiziologiyasi, dinamik anatomiya, biomexanika, jismoniy mashqlar bioximiyasi, jismoniy mashqlar gigienasi, shifokor nazorati, davolovchi jismoniy madaniyat kiradi.

Jismoniy tarbiya rivojlanishining ijtimoiy qonuniyatlari, tarixi va tashkil etilishi, jismoniy mashqlar ta'sirida inson ruhiyatida sodir bo'ladigan o'zgarishlar, pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari, shakl va metodlarini qo'llash mohiyati va qonunlari, sportda yuksak natijalarga erishish qonuniyatlarini o'rganadigan ijtimoiy fanlar. Bu guruhga jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi va tashkil etilishi, umumiy pedagogika, jismoniy mashqlar psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport turlarining ayrim nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya inshootlari qurilishi kiradi.

<b>Jismoniy madaniyat va sport sohasi, falsafa va aniq metodologik fanlar</b>			
Biologiya fanlarning ixtisoslashgan sohasi	Jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasi		Gumanitar va aralash fanlarning ixtisoslashgan sohasi
Antropologiya	Jismoniy tarbiya nazariyasi		Ijtimoiy
Morfologiya	Umumiy negizlar		
Fiziologiya	O'sib kelayotgan yoshlarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va uslubiyati	Katta yoshdagi aholini jismoniy tarbiyalash nazariyasi va uslubiyati	Psixologiya
Bioximiya			Estetika
Biofizika	Jismoniy tarbiya tizimining asosiy nazariy yo'nalishlari		Umumiy pedagogika
	Umumiy jismoniy tayyorgarlik nazariyasi va uslubiyati		
va boshqalar	Sport mashg'uloti nazariyasi va usuliyati	Amaliy kasb tayyorgarligi nazariyasi va uslubiyati	Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish
Ixtisoslash-tirilgan sohalar	Yuqori sport ko'rsatkichlarining maxsus nazariyasi	Jismoniy madaniyatning ayrim shakllari (maishiy, rekreativ, ishlab chiqarish,) nazariyasi	Iqtisodiy

1- chizma. Jismoniy madaniyat sohasida mo'ljallangan bilimlar bo'yicha integratsiyaga tushuvchi maxsus fanlar.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan barcha ilmiy fanlar tegishli umumiy fanlar ichki qonuniyatlarining tabaqalashuvi mahsuli sifatida paydo bo'ldi. Masalan, jismoniy mashqlar fiziologiyasi – umumiy fiziologiyaning shoxobchasi bo'lib, biomexanika, biofizikadan kurtaklanadi; jismoniy tarbiya sotsiologiyasi O'zbekiston tarixi bilan bevosita bog'liq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining o'zi – bu ixtisoslashtirilgan pedagogika fanidir.

Har bir ilmiy fan tarmog'i jismoniy tarbiyaning biror tomonini, mazkur fanga xos tomonini o'rganadi. Lekin ayrim fanlar tomonidan olingan faktlar qanchalik chuqur va ahamiyatli bo'lmasin, ulardan birortasi jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ideallarini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin bo'lishi uchun pedagogik ta'sir o'tkazishini qanday ekanligini ko'rish kerak, degan



savolga mukammal javob bera olmaydi. Bu vazifani ayrim fanlar bo'yicha olingan ma'lumotlarni to'plab, yaxlit bir tizimga pedagogika fanigina aylantira oladi. Bu ilmiy fan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'lib, u pedagogik fanlar tizimida ularning tabaqalanishi natijasida vujudga keldi. U jismoniy tarbiya doirasida jismoniy tarbiya bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan ayrim fanlar tomonidan qo'lga kiritilgan jamiki ma'lumotlarni umumlashtiruvchi va sintez qiluvchi integral fandir. U biologiya bilan pedagogika yoxud biologiya bilan sotsiologiya o'rtasidagi oraliq fan emas. Undagi sotsiologik va biologik hodisalardan jismoniy tarbiyaning pedagogik qonuniyatlarini bilish uchun foydalaniladi. Demak, jismoniy tarbiya nazariyasi ko'pgina fanlar bilan tutashadigan, lekin o'ziga xos xususiyatga, o'z predmetiga ega.

Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashkilotlari hamda muassasalar, maktablar, oliy o'quv yurtlari, jismoniy tarbiya jamoalari va boshqalar uchun foydalanish majburiy bo'lgan yagona davlat dasturi va o'quv qurollari bilan ta'minlangan.

Jismoniy tarbiya yuzasidan ishlab chiqilgan dasturlar va darsliklar o'zgarmaydigan narsa emas. Ularning mundarijasi hamisha o'zgarib, takomillashib boradi. Dasturlarni takomillashtirish uchun jismoniy tarbiya yuzasidan olib boriladigan ilg'or ish tajribalari asos bo'ladi, bu ilg'or ish tajribalarini jismoniy tarbiya, pedagogika, ilmiy-tadqiqot va o'quv institutlari, shuningdek, amaliyotchilar – o'qituvchilar va murabbiylar muntazam ravishda o'rganib, umumlashtira boradilar. Jismoniy tarbiya yuzasidan qilingan ishlarning natijalari ilmiy jihatdan asoslangan normativlar tizimi – maktabgacha bo'lgan bolalar uchun tuzilgan dastur talablaridan boshlab to kattalar uchun tuzilgan dastur talablarigacha, malakali sportchilar uchun sport klassifikatsiyasiga qadar izchillik bilan hamisha ortib borayotgan talablarga muvofiq hisobga olinadi va baholanadi.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari majmuasi jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirishda muhim tarixiy voqyedir. “Alpomish” va

“Barchinoy” maxsus testlari to’g’risidagi nizomda jismoniy tarbiya tizimining asosiy nazariy, metodik va tashkiliy qoidalari aks ettirilgan. Bu maxsus testlar majmuasi – mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasidagi barcha dasturlarning negizi hisoblanadi.

Bular maxsus nizomlar to’g’risidagi hujjatlarda o’z amaliy ifodasini topadi. Hozir nishonlarning muayyan tizimi qaror topdi. Bu tizimga yoshlikdan boshlab izchillik bilan jismoniy tarbiyani boshlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuksak darajasini ta'minlash va sport mashg’ulotlariga bo’lgan qiziqishni rag’batlantirish asos qilib olingan.

O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 - yil 27 - maydagi “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 271-sonli qarori va O’zbekiston Respublikasining 2000 - yil 26 - maydagi “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonuni asosida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo’llari belgilab berilgan.

O’zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etishning ikki: davlat va jamoa–havaskorlik shakli mavjud.

Jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshiradigan davlat tashkilotlariga quyidagilar kiradi: tug’ruqxonalar, bolalar yashilari, bolalar bog’chalari, o’rta maktablar, maktab-internatlar, akademik litseylar, kollejlari, oliy o’quv yurtlari, armiya va flot, sanatoriyalar, dam olish uylari, davolanish muassasalari. Bu davlat muassasalarida jismoniy tarbiya, odatda, majburiy tartibda amalga oshiriladi.

Jamoa-havaskorlik jismoniy tarbiya tashkilotlariga quyidagilar kiradi:

a) ishchilarni, xizmatchilarni, o’quvchilarni birlashtiruvchi havaskorlik kasaba uyushmasi jismoniy tarbiya tashkilotlari. Ular ishlab chiqarish va hududiy tamoyillarga binoan quriladi.

Masalan, Xalq ta’limi vazirligiga qarashli o’quvchilarning “Yoshlik” sport jamiyati, oliy o’quv yurtlari sportchi- talabalarining “Talaba” sport jamiyati va hokazo.

b) idoralarga qarashli sport jamiyatlari, masalan, “Dinamo”.

v) armiya va flot ofitserlari uyi klublari huzuridagi harbiy xizmatchilarning sport tashkilotlari, masalan, “MHSK” (markaziy harbiy sport klubi).

g) O‘zbekiston Respublikasi “Vatanparvar” jamiyati.

Jismoniy tarbiya sohasidagi havaskorlik ishlari sport jamiyatlarining bir o‘zidagina o‘tkazilmaydi. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya xalq hayotiga, har bir oila, uning har bir a‘zosi turmushiga mehnatkashlarning o‘zlari tomonidan faol kuch-g‘ayrat sarflash (ertalabki sog‘lomlashtirish gimnastikasi, ishlab chiqarishdagi jismoniy mashqlar va boshqa ommaviy-sog‘lomlashtirish tadbirlari) yo‘li bilan joriy etiladi. Bunday jismoniy tarbiya ishi har bir mehnatkashning jismoniy tarbiya savodini muntazam ravishda oshirib borishni talab etadi. Bu vazifa maktabgacha tarbiya muassasalari, maktablar, oliy o‘quv yurtlari va jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya jamoalari, sport klublari, salomatlik universitetlari va boshqa tashkilotlar tomonidan, shuningdek, mehnatkashlarning mustaqil o‘qishlari yo‘li bilan hal etiladi.

Mamlakatda jismoniy tarbiya ishiga sport jamiyatlari va tashkilotlari tomonidan saylab qo‘yiladigan Markaziy kengash rahbarlik qiladi.

**Jismoniy tarbiyani amalga oshiradigan davlat va jamoat tashkilotlarining yagonaligi** jismoniy tarbiya tizimining o‘ziga xos qonuniyatidir.

Bu yagonalik jismoniy tarbiya tizimining umumxalq xarakteri bilan, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari birligi va mushtarakligi bilan belgilanadi.

O‘zbekistonda tegishli davlat va jamoat organlari jismoniy tarbiya tizimiga rahbarlik qiladi.

**Davlat rahbarlik organlari.** Maktablar, oliy o‘quv yurtlari hamda boshqa shunga o‘xshash muassasalarda jismoniy tarbiyaga rahbarlik tegishli vazirliklar tomonidan ta‘minlanadi. Masalan, maktabda jismoniy tarbiyaning yo‘lga qo‘yilishi uchun Respublika XTV, oliy o‘quv yurtlarida – Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi mas‘uldir.

**Jamoat rahbarlik organlari.** Jismoniy tarbiya tashkilotlarida rahbarlik saylab qo'yiladigan organlar: jismoniy tarbiya jamoalari kengashlari, tegishli sport jamiyatlari, viloyat, o'lka, respublika va markaziy kengashlari tomonidan amalga oshiriladi. Sport jamiyatlari kengashlarining faoliyatini sport qo'mitasi muvofiqlashtirib turadi.

Respublikamizda sportning ayrim turlari bo'yicha sport federatsiyalari mavjud. Bu sport federatsiyalari xalqaro federatsiyalarda O'zbekiston sportining vakili sifatida qatnashadi. Masalan, gimnastika bo'yicha Respublika federatsiyasi xalqaro federatsiya tarkibiga kiradi va hokazo. Federatsiya sport jamiyati bilan birgalikda mamlakatda sportning o'ziga tegishli turini rivojlantirish sohasidagi ishlarni amalga oshiradi. Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasida Milliy Olimpiya qo'mitasi ham tashkil qilingan. Bu qo'mita Halqaro Olimpiada qo'mitasida O'zbekiston sporti manfaatlarini himoya qiladi.

O'zbekistonning mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab malakali kadrlar yetishib chiqdilar. Bu kadrlar ta'lim muassasalarida: maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va institutlarda faoliyat ko'rsatmoqda. Pedagogika institutlari, hamma universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlarida bakalavriat va magistrlik tayyorlanmoqda. Jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy-pedagogik kadrlar O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi doktoranturada tayyorgarlikdan o'tadilar. Jismoniy tarbiya sohasidagi xodimlarga pedagogika, biologiya fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyalar yoqlash huquqi berilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xodimlarning anchagina qismi davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan o'tkaziladigan kurslarning keng tarmoqlarida tayyorlanadi.

Respublika hukumati tomonidan aholini jismoniy tarbiyalash uchun zarur bo'lgan maxsus moddiy-texnika bazasini yaratishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya tizimi yetarli darajada tarkib topgan (2-chizma).



<b>O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi</b>		
Jismoniy tarbiyaning baza beruvchi kursi, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, mehnatni ilmiy tashkil qilish tizimida jismoniy madaniyat	Jamoat tashkilotlarining markaziy rahbar organlari	Kundalik maishiy, sog'lomlashtirish, qayta tiklash, rekreativ va boshqa shakllarning boshlang'ich faoliyatida jismoniy madaniyatdan foydalanish
Davlat tashkilotlari Jismoniy madaniyat bazasining majburiy va boshqa yo'nalishdagi shakllari		Jamoa tashkilotlari Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini tashkil qilish bo'yicha ommaviy va ijtimoiy tizimga kiruvchi tashkilotlar
Bolalar bog'chalari va yashilari		Oila
Umumiy, o'rta maxsus va oliy ta'lim tizimi muassasalari		Sho'balar, klublar, joylardagi jismoniy tarbiya va sport markazlari, shirkat va boshqalar
Qurolli kuchlar Mehnatni ilmiy tashkil qilishda jismoniy tarbiyadan foydalanuvchi tashkilot va muassasalar		Kasaba uyushmalarining dam olish uylari, jamoa tashkilotlari qoshida ishlab turadigan sog'lomlashtirish, sayohat bazalari va boshqalar
Davolovchi-sog'lomlashtiruvchi va boshqa davlat muassasalarida jismoniy tarbiyadan foydalanadigan ishlatuvchi umummadaniyat va kommunal tashkilotlari		"Yoshlik", "Talaba", "Dinamo", "Kasaba uyushmalari" ko'ngilli sport jamiyatlari; "Sog'lom avlod uchun", "Kamolot", "Mahalla" va bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jismoniy madaniyatning ijtimoiy amaliyoti</li> <li>• Tizimning ishlash sharoiti</li> <li>• Tibbiy-pedagogik nazorat tizimi</li> <li>• Kasbiy-amaliy kadrlar tayyorlash tizimi va ixtisoslashtirilgan ilmiy-tekshirish muassasalari</li> <li>• Axborot bilan ta'minlash</li> <li>• Moddiy - texnika bazalari</li> </ul>		

2-chizma. Respublikada jismoniy tarbiyaning tashkiliy tizimi

## **II BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMINING G'OYAVIY NEGIZI, MAQSADI VA UMUMIY TAMOYILLARI**

Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, insonni har tomonlama rivojlantirish, shaxsni har tomonlama garmonik tarbiyalash, jamiyatni rivojlantirishda faol insonlarni etishtirishdagi milliy mafkura va ma'naviyat tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning fikricha:

“Jamiyat taraqqiyotining asosi, uni muqarrar halokatdan qutqarib qoladigan yagona kuch-marifatdir”. “Aql – zakovatli, yuksak ma'naviyatli kishilarni tarbiyalay olsakkina, oldimizga qo'ygan maqsadlarga erisha olamiz, yurtimizda faravonlik va taraqqiyot qaror topadi”. “Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q. (“Muloqat” jurnali 1998 yil 5-son)”.

Respublika fuqarolarining jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish, aqliy, jismoniy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasining uzviy birligi, jismoniy tarbiyani mehnat va Vatan mudofaasi manfaatlariga yo'naltirish bo'yicha ish olib borilmoqda.

Jismoniy tarbiyaning xalqchilligi, birinchidan, uning maqsadlari xalqning hayotiy manfaatlariga, mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorgarlik manfaatlariga mos kelishidan, ikkinchidan, bolalarning yoshligidan boshlab gimnastika mashg'ulotlariga, o'yinlarga, sportga, turizmga muntazam ravishda izchillik bilan ommaviy jalb etishdan; jismoniy madaniyat va sportning har bir kishi turmushiga singib borishidan; uchinchidan, jismoniy mashqlarning ko'pchilik orasida keng tarqalgan xalq-milliy sport turlari va o'yinlari vositalari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanishdan iboratdir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya manfaatlari yuqoridagi ehtiyojlar bilan tugallanmaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya maqsadlarini aniqlashda ularni asosiy, hal qiluvchi ehtiyojlar deb hisoblash kerak. Shu sababli jismoniy tarbiya turmushda, xususan, umumiy ta'lim maktablarida joriy etilgan, chunki jismoniy tarbiya kishilarning sihat-salomatligini va mehnat qobiliyatini saqlash

hamda mustahkamlash, ma'naviy xususiyatlar va irodasini chiniqtirish, bo'sh vaqtni topdirish va ko'ngil ochish vositasi deb hisoblanadi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatning maqsadi, jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida kishilarni jamiyat qurilishida faol ishtirok etishini unung talablarini qondiruvchi, jismoniy qobiliyatlarini hartamonlama rivojlantirishni ob'ektiv zarurati bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning shu maqsadi respublikada jismoniy madaniyatni amalga oshiradigan barcha muassasalar va tashkilotlar uchun bab-barovar tegishlidir.

Bu maqsadni amalga oshirishda shaxsni har tomonlama kamol toptirish prinsipining amaliy va sog'lomlashtirish yo'nalishi muhim ahamiyat kasb etadi.

## **2.1. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili**

Ma'naviy va jismoniy kuch har tomonlama kamol topgan kishilargina o'z Vataniga sodiq bo'ladi va uning taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shadi. Har tomonlama barkamol kishilar osmondan tushmaydi. Ular muayyan ijtimoiy hayot sharoitlari ta'siri ostidagina shunday barkamol kishilar bo'lib etishuvi mumkinki, bu sharoitlar orasida tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya alohida rol o'ynadi. Har tomonlama barkamol shaxs bo'lib etishishga biologik qonuniyat ham, inson organizmi tizimlari va organlarining uyg'un kamol topishiga bo'lgan ehtiyoj ham ta'sir etadiki, odam ijtimoiy jihatdan ham, o'zining biologik xususiyatlari jihatidan ham hamisha va har erda yagona sotsial shaxsdir. Bularning hammasi jismoniy tarbiya jarayonida insonga har taraflama ta'sir o'tkazish xarakterini belgilaydi va tarbiyaning har xil turlari o'rtasidagi uzviy aloqani aniqlaydiki, jismoniy tarbiyaning barcha hollarida undan maqsadga muvofiq ravishda foydalanishni ham hisobga olish kerak.

Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sir ostida, dastavval ijtimoiy muhit ta'sirida, shuningdek, insonning tevarak atrofidagi muhit va o'z-o'zini o'zgartirishga qaratilgan faol harakati tufayli vujudga kela boshlaydi. I.P.



Pavlov ta'limotiga qaraganda, shartli refleks inson organizmi bilan muhit o'rtasidagi aloqa formasi bo'lib xizmat qiladi, shartli refleks ayni paytda ham jismoniy, ham psixik hodisadan iborat bo'lib, boshdagi psixik jarayonlarning in'ikosidir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, ta'lim va tarbiya jarayoni shartli reflekslardagi uzun qatorlarning vujudga kelishidan iboratdir. Ijtimoiy talablarga binoan shartli reflektorli aloqalarning hosil bo'lishi shaxsning ham jismoniy ham ma'naviy tomonlarining shakllanishi uchun fiziologik poydevor hisoblanadi.

Inson jismoniy va ma'naviy kamolotining yagonaligi tufayli jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytiribgina qolmaydi, balki bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan o'zaro aloqasi inson kamolotining boshqa turli tomonlari yagonaligidan tashqari, bizning sharoitimizda tarbiya maqsadlarining birligi bilan ham belgilanadi. Shu sababli har taraflama kamolot tamoyili quyidagi asosiy talablarni o'z ichiga oladi.

***Tarbiyaning turli tamonlari yagonaligiga qat'iy rioya qilish.*** Jismoniy tarbiya tufayli erishiladigan natijalar o'zidan-o'zi hali odamning mehnatga va Vatan himoyasiga g'oyaviy–siyosiy tayyorgarligini ifoda etmaydi. Har bir fuqaroning yuksak darajada rivoj topgan jismoniy sifatleri va ko'nikmalari, uning sportda erishgan natijalari estetik va g'oyaviy – siyosiy tarbiyasi bilan birga borgan bo'lsa, shu taqdirdagina ijtimoiy ahamiyat, chuqur mazmun kasb etadi.

Sportchilarning mehnatda ilg'or bo'lishlari, jamoa uchun kurashishlarining hal qiluvchi garovi dastavval ularning shu jamiyatning peshqadam kishilar sifatidagi ijtimoiy ongliligidan darak beradi.

***Keng umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash.*** Har qanday ijtimoiy foydali faoliyat aniq va ma'lum ma'noda ixtisoslashtirilgan harakterga ega. Bu dastavval ishlab chiqarish mehnatiga va harbiy faoliyatga taalluqli. Shu

ravshanki, u yoki bu ishda ixtisoslashtirishning muvaffaqiyati oldindan umumiy ta'limga va jismoniy tayyorgarlikka bevosita bog'liq bo'ladi.

Har taraflama umumiy jismoniy tayyorgarlik talablari inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridan biriga – tizim va organlarning o'zaro chambarchas aloqasiga tayanadi. Insonning kuchi, bardamligi, tezligi, epchilligi qancha yuksak darajada kamol topsa, harakat ko'nikmalarining zahirasi qancha boy bo'lsa va kishining salomatligi qancha mustahkam bo'lsa, uning maxsus tayyorgarligini, shu jumladan, sport tayyorgarligini amalga oshirish shu qadar yuksak bo'ladi. Rang – barang jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga qurilgan sportning muayyan turiga ixtisoslashtirish har taraflama jismoniy tarbiya sifatini yaxshilashning eng muhim vositalaridan biri bo'lib qoladi.

Qaerdaki sport mashqlari jarayoni sport shuhratparastligiga qaratilsa va ko'r – ko'rona natijaga ishqibozlikdangina iborat bo'lib qolsa, ya'ni har taraflama kamolot tamoyili shuhratparastlik uchun qurbon qilinsa, sportchining mehnat faoliyati to'g'risida, uning intellektual va ma'naviy tarbiyasi to'g'risida unitib qo'yilsa, bu erda, odatda, rahbarlarning xohishiga qaramay, qo'pol, o'jar, mehnat hayotiga moslashmagan, sportda chala bilag'onlar – chinakam sport madaniyatidan yiroq, jamiyatga manzur tushmaydigan kishilar tayyorlanadi.

Har taraflama tayyorgarlik faoliyatning har qanday turida kamolotning buzilmas negizini tashkil etadi, inson ma'naviy va jismoniy kuchlarining bitmas – tunganmas manbai bo'lib xizmat qiladi.

## **2.2. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorligi tamoyili**

Jismoniy tarbiyaning asosiy sotsial qonuniyati, uning asosiy xizmat vazifasi – odamlarni faoliyatga, hayotga tayyorlashdan iborat. Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida bu qonuniyat o'ziga xos ifodasini topadi.

Jismoniy tarbiya barakali mehnat qilish va o'z Vatannini dushmanlarning hamlalaridan fidokorona himoyalashga qodir kishilarni

tayyorlashga da'vat etilgan. Bunda ham jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyiliga uning tizimiga xos bo'lgan yangi mazmuni va ahamiyati aks etadi.

Jismoniy tarbiyaning mazkur tamoyilini amalga oshirishda, shunga amal qilish zarurki, jismoniy tarbiya qayerda qo'llanilsa, o'sha joyda natijada mehnat va mudofaaga tayyorgarlik ko'zda tutilishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat ko'nikmalarini hosil etishdangina iborat, degan fikr bor. Jismoniy mashqlarning u yoki bu turi bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va jangovar vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya hayot bilan bog'langandir.

Shubhasiz, granata irg'itish, otish va shunga o'xshash ko'nikmalar bevosita amaliy ahamiyatga egadir. Lekin jismoniy tarbiyaning ahamiyati bu bilangina tugamaydi. Axir, shunday bo'lsa, u holda futbol va boshqa sport turlarini, haddan tashqari muhim jismoniy mashqlarni kishilarni hayotga tayyorlash vositalari bo'la olmaydi, deb aytgan bo'lar edik. Vaholanki, bizning jismoniy tarbiya tizimimiz o'z vositalari xazinasidan ana shu mashqlarni mustasno etmaydi. Futbolchi mehnat va jangovar vaziyatda o'zining to'pni aniq zarb bilan tepish mahoratini qo'llamasligi tushunarlidir. Lekin futbol mashg'ulotlarida orttirilgan topqirlik, epchillik, dov - yuraklik, chidamlilik va boshqa sifatlar hayotda ko'p kerak bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida hosil qilinadigan amaliy ko'nikmalarning miqdori qanchalik ko'p bo'lmasin, u mehnat va jangovor harakatlarning hamisha o'zgarib turadigan shakl jihatidan jamiki cheksiz tomonlarini hech qachon qamrab ololmaydi. Yuqorida aytib o'tilganidek, mehnat va mudofaaga tayyorgarlikning maqsadi bevosita amaliy ko'nikmalarni hosil qilishdangina iborat emas. Maqsad shundan iboratki, kishi ishlab chiqarishga, armiyaga kelgach, o'ziga xos ish sharoitlari, notanish harakatlarga duch kelganida, har qanday ish texnikasini qisqa muddatda egallay olsin. Baquvvat, epchil, chidamli hamda rang – barang

ko'nikmalarning katta zahirasiga ega bo'lgan kishilar yangi ishni ancha yaxshiroq o'zlashtirish, o'ziga notanish texnikani, garchi aslida sog'lom bo'lsa – da, lekin epsiz, tez charchab qoladigan, sekin harakat qiladigan kishiga nisbatan tezroq egallab olishini hamma yaxshi biladi.

*Bizda mashhur bo'lgan ish vaqtiqacha, ish jarayonida va undan keyin qilinadigan gimnastika mashqlarining bevosita amaliy turigina jismoniy tarbiyaning hayotiy muhim vositasi bo'la olmaydi. Bu gimnastikada ko'pdan – ko'p mashqlarning texnika, ishlab chiqarishstrukturasi bilan umumiy o'xshash joylar oz bo'lsa ham, lekin ishlab chiqarishning aniq sharoitlarini xusobga olgan xolda metodik jihatdan to'g'ri tanlangan bu gemnastika mashqlari odamni ancha barkaliroq mexnatga tayorlaydi. Binobarin bu gemnastika xam amaliydir. Jismoniy mashiqslarning amaliyligi ushbu xolda charchash, toliqish hodisalar tugatilishida, umumiy kayfiyotning yaxshilanishida, asab-mushakining sistimasi ishining o'ziga xos xarakterga solinishida ifodalanadi. Meznat umumdorligining ortishixam ana shularning natijasi bo'ladi.*

*Boshqa bir misolni olib ko'raylik. Krol usulida ko'krak bilan suzish ko'nikmasining samolyotni boshqarishko'nikmalari bilanxech qanday umumiy o'xshash joyi yo'qLekin olimlarning (Strelsov, Gagayev, Kryachko va boshqalar)taqtiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'ynaydigan muvozanat organlarni mashq qildirishning samarali vositalaridan biri. Yoki gimnastika qo'sh poyasida sakrash mashqi bilan samaliyotni yoxud kosmik kemani boshqarish o'rtasida qanaqangi o'xshashlik –umumiyluk bor? Sirtidan qaraganda xech qanday o'xshashlik y'qdek. Lekin xozirgi zamon uchish apparatlarida parvoz qilish voxtida odamda qon yurishining o'zgarib ketishi va buning oqibatida xaddan tashqari keskin natijasida miyada qisqa mudatli qon qochishi,bunda organizmning shu xolat bilan kurashishi uchun ko'krak muskullari yaxshi ruvojlangan bo'lishning katta axamiyat borligi etiborga olinsa ana shu mashiqslarning amaliy axamiyati ravshan bo'ladi-qoladi. Kosmanatlarni tayorlashda jismoniy tayorgarlek vositalariga anchagina o'rin beriladi. Batutda mashiq qilish va shu singari maxsus yunaltirilgan vositalar bilan bir*

*qatorida nuql yirda mashiq qilinadigan boshqa ositalar,masalan sport o'yinlari,eshkak eshesh,turizim xam qo'llaniladi.*

Harbiy texnikani ko'plab avtomatlashtirish va armiyani kuchaytirish ofiser hamda jangchining jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni misli ko'rilmagan darajada oshirdi.Urish odamni katta qiyinchiliklarga duch keltiradi, shuning uchun ham u haddan tashqari jismoniy kuch-g'ayrat sarflanadigan sinov bo'lib keldi va shunday bo'lib qoladi. Odamning bunday kuch sarflashga tayyor bo'lishi va har qanday mashaqqatlarga mardona bardosh berishga qodirligi harbiy harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi shartlardan biridir. Qo'shinlar jangovar tayyorgarligining hozirgi zamon amaliyoti ham shuni ko'rsatadiki, harbiy texnika qanchalik murakkab bo'lsa, odamlarning jismoniy tayyorgarligiga nisbatan qo'yiladigan talab ham shunchalik yuqori bo'ladi. Bu talablar umumiy jismoniy tayyorgarlikka etibor berish vazifasini yuklabgina qolmay, balki maxsus harbiy –amaliy tayorgarlik vazifalarini oldingi qatorga olib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorgarlik bilan aloqasini jamiyatda ishlab chiqarish kuchlarini ruvojlantirishning bazi bir xususiyatlari asosida ko'zdan kechirar ekanmiz, jismoniy tarbiya tarixan yangi, chuqur va rang –barang amaliy mexnat axamiyati kasb etayotganligiga ishonch xosil qilamiz.

Uyg'un ravishda barkamol inson jamiyatning ajralmas sharti va rivojlangan shu jamiyat ishlab chiqarish kuchlarining eng muhim elementdir. Shu munosabat bilan jamiyatda butun jismoniy tarbiya tizimining amaliy axamiyati bundan avalgi butun taraqqiyot bosqichlaridagiga nisbatan misli ko'rilmagan yuksak darajaga ko'tariladi, turmushga tayorlangan inson yuksak darajada kamol topgan jismoniy fazilatlarga va rang-barang harakat ko'nikmalari zahirasiga ega bo'lgan kishilardir. Ana shu xar ikki omilning birligi hayot uchun zarur bo'lgan jismoniy tayorgarlikning garovidir. Jismoniy tarbiya jamiyat azolari sihat-salomatligining tegishli darajasini, ularning kuchquvati ortishini, epchilligini, bardamligini, tezkorligini, boshqa sifatlarini

taminlashi, ayni paytda xayotiy jixattan muxim bo'lgan harakat ko'nikmalarining boy zahirasi bilan qurollantirishi kerak .

Jismoniy tarbiyaning barcha xususiy vazifalarini, shu jumladan, sport vazifalarini xal etishda (bevosita amaliy axamyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar ham shunga kiradi) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyiliga amal qilish zarur.

Bu tamoyilda quyidagi holatlar ahamiyatlidir.

1. Harakat ko'nikma va malakalarining hayotda tashkil topishi bilan birinchi navbatda jismoniy madaniyatning tashkil topishi amaliy-kasb samaradorligidan bevosita foydalanish bilan bog'liq

2. Jismoniy madaniyatning umumiy amaliy - kasb samaradorligi kishining har tomonlama rivojlangan jismoniy sifatlari, harakat ko'nikma va malakalari fondi bilan bog'liqdur.

3. Amaliy axamyati mehnat va harbiy tarbiya bilan qanchalik samarali bog'liq bo'lib, jismoniy madaniyatning jamiyatga keltiradigan foydasi bilan aniqlanadi.

### **2.3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganlikgi tamoyili**

Yuqorida aytib o'tilganlardan ko'rinib turibdiki inson sihat-salomatligini mustahkamlash g'oyasi jismoniy madaniyatning butun tizimiga singip ketgandir. Inson sihat - salomatligi uchun kurash xukumat tizini diqqat markazida bo'ladi.

Jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish yo'nalishining tamoyilllaridan quyidagi qoidalari kelib chiqadi:

***Jismoniy tarbiya bilan shug'llanuvchilarning sihat - salomatligini mustahkamlash uchun davlat oldidagi javobgarlik.***

Jismoniy madaniyat tashkilotlarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar (shifokordan farqli ularoq) odatda sog'lom kishilar bilan ish ko'radilar. Ular gimnastika, sport o'yinlari va turizm bilan

shug'ullanuvchilarning sihat – salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'lig'ini mustahkamlash uchun ham davlat oldida javobgardirlar.

### ***Shifokor va pedagog nazoratining majburiyligi hamda birligi.***

Jismoniy mashqlar shunday vositaki, ular to'g'ri qo'llanilgan sharoitlardagina sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri nunoqlik bilan qo'llash sihat – salomatlikka putur etkazishi mumkin. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologic xususiyatlarini va sihat – salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olib borishni ko'zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yahshi tayyorgarlikka ega bo'lgan o'qituvchi ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishining organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni to'la – to'kis va o'z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga shifokor yordam beradi.

Jismoniy tarbiya sohasida ish olib boradigan barcha tashkilotlar uchun mashg'ulotda qatnashuvchilarni shifokor nazoratidan o'tkazish majburiydir. Jismoniy tarbiya tizimida shifokor nazorati kishi organizmida ro'y berayotgan o'zgarishlarni qayd etish bilangina chegaralanib qolmasligi kerak. Maxsus pedagogik kuzatishlar bilan bir qatorda shifokor nazorati shunday ob'ektiv mezonki, biz unga qarab jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish paytida ana shu mashg'ulotlarning ijobiy yoki salbiy ta'siri to'g'risida hukm chiqara olamiz, jismoniy tarbiya usullarini o'zgartirib, takomillashtira olamiz.

To'g'ri, o'qituvchilarning qo'lida o'z ichida yo'nalishni to'g'ri belgilab olish imkonini beradigan pedagogik xarakterlarning anchagina ob'ektiv mezonlari bor. Lekin shunga qaramasdan, sportchining salomatligiga ob'ektiv baho berishda o'qituvchining imkoniyatlari chegaralangandir. Ayrim hollarda sport muvaffaqiyatlarining o'sishi, garchi muvaqqat bo'lsa ham, sportchilarning o'zlari o'z vaqtida sezmaydigan organizmdagi patologik jarayonlar bilan moslashib ketadi. Bunday xollarda fojia odatda haddan tashqari kech, kasallik zo'rayib, tuzatib bo'lmaydigan oqibatlarni keltirib

chiqarganida yoki sportchi shofokor bilan tasodifan uchrashib qolib, sport qiziqishlarining o'z sihat – salomatligiga halokatli ta'siriga ishonganidagina bilinib qoladi. Bunday holda u sportdan chetlashishga yoki jismoniy tarbiya mashqlari bilan faqat davolanish vositasi sifatidagina shug'ullanish bilish kifoyalanishga majbur bo'ladi. Shifokor bilan pedagog jismoniy mashg'ulotlarning ta'siri ostida kishi organizmida ro'y beradigan o'zgarishlarni har taraflama hisobga olish asosida ana shu mashqlarning ayrim natijalarini iloji boricha oldindan ko'rishlari kerak.

Shifokor nazoratining ma'lumotlari jismoniy tarbiya amaliyotida o'z ifodasini topib, jismoniy tarbiyani to'xtovsiz takomillashtirishga yordam birishi lozim. Shifokor o'z ishini shifokor xonasidagina emas, balki asosan gimnastika zalida, stadionda, suzish basseynlarida amalga oshirishi kerak. U o'zining kuzatishlarini jismoniy mashg'ulotlar jarayoni bilan bevosita bog'liq o'tkazishi shart.

Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyili shifokor, pedagog bilan mashq qiluvchining hamisha yaqindan ijodiy hamkorligini talab etadi.



### **III BOB. JISMONIY TARBIYANING USLUBIY VA MAXSUS TAMOYILLARI**

#### **3.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi**

Tamoyilning umumiy ta'rifi rus tili izohli lug'atida biror nazariya, ta'limot, fanning asosiy boshlang'ich qonuni (qoidasi) sifatida tushuntiriladi. Ta'lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda "Yo'naltiriluvchi qoida", "Asosiy qoida", "Ko'rsatma" tushuniladi. Tamoyillarning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular sinovlar va xatolar qilish yo'lidan xoli ravishda belgilangan maqsadga aniq borishga imkon beradi, vazifalarni hal etish negizini ochadi hamda ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilab beradi.

Ta'lim va tarbiya tizimining g'oyaviy asoslarini aks ettiruvchi tamoyillar qatoriga jamiyatning tarbiyalash strategiyasiga oid umumiy ijtimoiy tamoyillarini kiritish mumkin. Ular insonning maqsadli har tomonlama rivojlanishini hamda tarbiyaning jamiyat amaliy hayoti bilan uzviy bog'liqligini ta'minlash uchun ijtimoiy omillardan (madaniyat, tarbiya, ta'lim) foydalanishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya tizimida bu tamoyillar asosiy yo'naltiruvchi qoidalar hisoblanadi, ularga muvofiq holda butun jismoniy tarbiya amaliyoti ro'yobga chiqariladi.

Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tomonlari (aqliy, axloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. Eng katta sog'lomlashtiruvchi samarasi: sog'liqni mustahkamlaydi va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini ta'minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi.

Yuqorida aytib o'tilgan eng muhim qoidalar jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarida aks etgan (shaxsni har tomonlama rivojlantirish

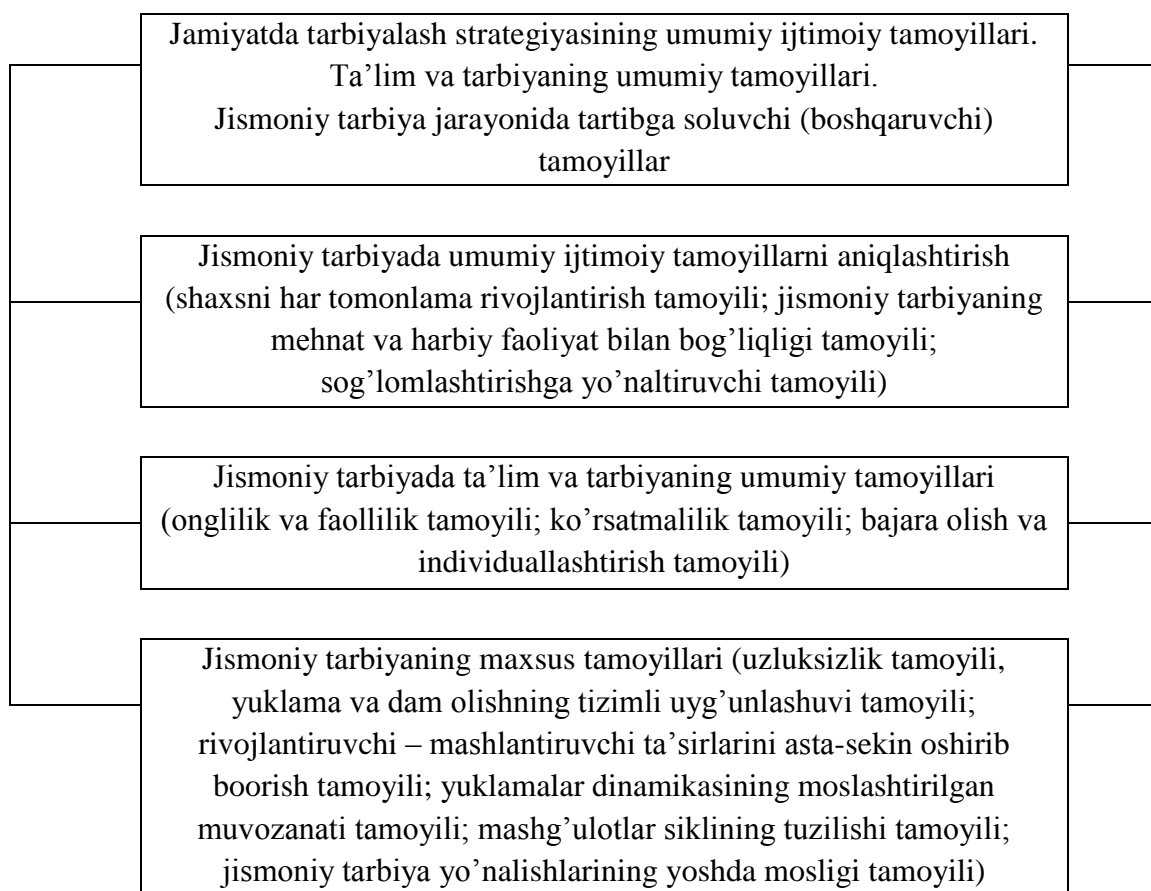
tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyili).

Ta'lim va tarbiya tizimida umumiy pedagogik tamoyillar mavjud bo'lib, ular o'qitishning (didaktika) asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Ular jismoniy tarbiyada umumiy metodik tamoyillar ko'rinishida o'zgarib, metodikaning qator universal qoidalarini o'z ichiga oladi. Ularsiz ta'lim va tarbiya vazifalarini yuksak sifat darajasida hal etish mumkin emas.

Bunday tamoyillardan tashqari, jismoniy tarbiya amaliyotida maxsus tamoyillar o'rin olgan bo'lib, ular "Jismoniy tarbiyaning qator o'ziga xos maxsus qonuniyatlarini belgilab beruvchi va ulardan kelib chiquvchi qoidalar-uning tizimli tuzilishi" tamoyillaridir. (L.P.Matveev, 1991).

Shunday qilib, jismoniy tarbiya tizimida bosh qoidalar sifatida umumiy ijtimoiy va umumiy pedagogik hamda umumiy metodik va maxsus tamoyillardan foydalaniladi (3-chizma)

### **Tamoyillar tizimi**



3-chizma. Tamoyillar tizimi.

### **3.2. Umumiy metodologik tamoyillar**

Umumiy metodologik tamoyillar jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

Inson organizmi va psixikasiga jismoniy mashqlar bilan muntazam ta'sir ko'rsatish jismoniy mashqlarning qo'llanish uslubiyatida bu ta'sirlar qonuniyatlarga mos kelgan hollardagina muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Ular asosiy va umumiy qoidalarni, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonining har xil tomonlarini o'rganuvchi qator fanlarning ma'lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni aks ettiradi.

### **3.3. Onglilik va faollilik tamoyili**

Jismoniy tarbiyada onglilik va faollilik tamoyilining vazifasi shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga chuqur ongli munosabatni, barqaror qiziqish va ehtiyojni shakllantirishdan, shuningdek, ularni optimal faollikka undashdan iborat.

Ko'rib chiqilayotgan tamoyilning amalga oshirilishi shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan boyitishga, har xil mashqlar texnikasini chuqur tushunishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda, umuman jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli munosabatni ta'minlash lozim. Shundagina shug'ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg'ulotlarga vaqt ajratishga hamda ularga o'z quvvatlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda mustahkam rag'bat hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarning tanlagan

jismoniy tarbiya yo'nalishiga yoki turiga bo'lgan barqaror va sog'lom qiziqishlarini rag'batlantiruvchi xohish-istaklar hamda yuksak maqsadlarni hosil qilish ko'p jihatdan jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va sport turi bo'yicha murabbiyga bog'liq.

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab qo'yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq. Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so'z orqali tahlil qilish uslubini qo'llash orqali erishiladi. Shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan harakat texnikasini o'zlashtirishlarida ularning ongi katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi. Bu organizmning xayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini aniq oshiradi.

Psixologiyada bu ideomotor mashq (mashg'ulot) nomini olgan.

Faollilik – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart-sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

Faoliyat nazariyasiga binoan (S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigetskiy, A.N.Leontev) inson faolligi ongga bog'liq bo'lgan omil hisoblanadi. Bunda ong bilim, motivatsiya, ehtiyoj, qiziqishlar va maqsadlar kabi kategoriyalar orqali faoliyatni yo'naltiradi va boshqaradi.

Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:

1. Mashg'ulot maqsadi va vazifalarini qo'yish hamda ularning shug'ullanuvchilar tomonidan anglanishi.
2. Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o'rganish va egallash.
3. Egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotda qo'llash usullari hamda imkoniyatlarini anglash.
4. Jismoniy kamol topish jarayoniga tashabbuskorlik, mustaqillik hamda ijodiy faollik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

O'qituvchi tomonidan maxsus uslubiy usullarning qo'llanilishi onglilik va faollilikning oshishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar harakatlarini nazorat qilish va baholash, ularning diqqatini harakatlar bajarilishini tahlil qilishga yo'naltirish, mushak sezgilari orqali o'z harakatlarini mustaqil nazorat qilishga o'rgatish, ko'rgazmali vositalar yordamida topshiriqlarni namoyish qilish, mashqlar bajarishga o'rgatishda ko'z va eshitish analizatorlaridan foydalanish, o'rganilayotgan harakatlarni xayolda bajarib ko'rish (ideomotor mashq), texnikani tahlil qilish bo'yicha suhbat shunday uslubiy usullarga kiradi.

### **3.4. Ko'rsatmalilik tamoyili**

Ko'rsatmalilik tamoyili o'rgatish (o'qitish)da va tarbiyalashda ko'rgazmali qurollardan keng foydalangan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishni taqozo qiladi. Ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko'rsatmalilik ko'rish, eshitish va harakat shakllarida amalga oshiriladi.

Ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir.

Ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'satmalilikni ancha to'ldiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo'ladi.

E'tirof etish lozimki, ko'rish tizimi orqali idrok etish uchta darajada kechadi: sezish, idrok etish va tasavvur qilish; eshitish tizimi orqali esa – faqat tasavvur qilish darajasida kechadi. (B.G.Akanaev). Inson nutq shaklida olinadigan axborotning 15% ni, ko'rish orqali esa 25 % ni eslab qoladi. Agar axborot uzatishning bu ikkala usulidan bir vaqtning o'zida foydalanilsa, u bu axborotning 65% gacha mazmunini idrok etishi mumkin (N.V.Krasnov).

Harakat shaklidagi ko'rsatmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta, ayniqsa, eng murakkab harakatlarni o'zlashtirishda. Bunda yo'naltirib turuvchi yordam va "harakat bo'ylab olib o'tish" eng yetakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko'rsatmalilikning xususiyati shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta'sir kuchlari, ayniqsa, inersiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo'ljal ola bilish imkoniyatini ta'minlaydi.

### **3.5. Bajara olish va individuallashtirish tamoyili**

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili - jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

Tamoyilni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning u yoki bu mashg'ulot yuklamasini o'rganishga bajarishga tayyorgarliklari e'tiborga olinishi hamda topshiriqlarning murakkablik jihati aniqlab olinishi kerak.

Topshiriqlarni bajarishga tayyor turish shug'ullanuvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga, shuningdek, ularning oldindan o'ylangan

maqsadga yo'naltirilgan va irodaviy hatti-harakatlarida ifodalanadigan sub'ektiv ko'rsatmalariga bog'liq.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifasi quyidagilardan iborat:

1. Har bir shug'ullanuvchining harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ish qobiliyatini takomillashtirish uchun eng maqbul sharoitlarni ta'minlash.

2. Kuch yetmaydigan, haddan ortiq mashg'ulot yuklamalari, talablar, topshiriqlarning inson organizmi uchun zararli, salbiy oqibatlarini bartaraf etish.

Yengil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun quyidagilar mezon bo'lishi mumkin:

1. Ob'ektiv ko'rsatkichlar:

- salomatlik ko'rsatkichlari (arterial bosim, turli xil funksional sinovlar, kardiogrammlar va h.k.);

- mashqlanganlik ko'rsatkichlari (sport natijalari dinamikasi, jismoniy sifatning o'sishi va texnik tayyorgarlik dinamikasi, MKI - maksimal kislorod iste'moli, O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi va boshq.);

2. Sub'ektiv ko'rsatkichlar (uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, mashq qilish hamda musobaqalarda qatnashish istagi va h.k).

Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining murakkabligi ko'pgina omillar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda guruhlarga birlashtirish mumkin. Birinchi guruhga shu shug'ullanuvchilar kontingentining (guruh, jamoa) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi. Ikkinchi guruhga har bir shug'ullanuvchining individual xususiyatlari kiradi. Uchinchi guruhga jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va individual o'zgarishlar dinamikasi tufayli yuzaga kelgan omillar kiradi. To'rtinchi guruhga jismoniy tarbiyaning vazifalari, vositalari va metodlarini kiritish mumkin.

Shug'ullanuvchilarning umumiy va individual xususiyatlari muntazam o'zgarib turadi. Bitta mashg'ulot davomida fiziologik va ruhiy holat, demak, u

yoki bu topshiriqning hamda talabning murakkablik darajasi o'zgaradi. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayoni mobaynida shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va imkoniyatlari o'zgaradi. Shu sababli o'rgatish va tarbiyalash vositalari hamda metodlarining murakkabligi har doim qayta ko'rib chiqilishi lozim. Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. Shunday qilib, bajara olish va individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o'qituvchisini ko'pgina turli xil omillarning o'ta qiyin, o'zgaruvchan manzarasiga to'qnash keltiradi. Bu omillarni har vaqt muntazam e'tiborga olib turish zarur. Bunda ta'sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o'zgarishlarini oldindan ko'zlab olish kerak.

### **3.6. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili**

Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlarida uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Organizmni rivojlantirishning ajralmas omili bo'lgan faoliyatning umumiy ahamiyatini J.Lamark ham ko'rsatib o'tgan edi. "Biror-bir organni tez-tez va uzluksiz harakat qildirish o'sha organni oz-ozdan mustahkamlaydi, uni o'stiradi va harakatning qanchalik uzoq bo'lganiga qarab unga kuch-quvvat baxsh etadi, doimiy harakatda bo'lmagan organ esa asta-sekin bo'shashib, salohiyati so'nib boradi"- deb yozgan edi u.

Jismoniy tarbiyada uzluksizlik tamoyilining mohiyati quyidagi asosiy qoidalarda ochib beriladi:

1. Uzluksizlik tamoyilining birinchi qoidasi shuni nazarda tutadiki, jismoniy tarbiya jarayoni yaxlit tizim bo'lib, unda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdagi ketma-ketlik ko'zda tutiladi. Ketma-ketlik harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonining eng muhim sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bu qoidaning amalga oshirilishi didaktik qoidalar bilan aniqlanadi, ya'ni "yengildan - qiyinga", "oddiydan -



murakkabga”, “o’zlashtirilgandan - o’zlashtirilmaganga”, “bilimlardan - ko’nikmalarga”. Ularning to’g’ri bajarilishi jismoniy tarbiyaning ta’lim vazifalarini hal etishdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari jismoniy mashqlar yordamida ta’sir qilishda qat’iy ketma-ketlikni taqozo etadi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi moslashuvchan funksional va morfologik o’zgarishlar natijasida sodir bo’ladi. Bu uning vazifalariga yuqori talablar qo’yishda qat’iy ketma-ketlikni nazarda tutadi. Buning uchun organizmga o’rganib bo’lingan jismoniy yuklamalardan ham yuqoriroq yuklamalar qo’llaniladi.

O’quv jarayonini tuzishda harakatlarga o’rgatish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma-ketligini aniqlash malakalar hamda jismoniy sifatlarning ijobiy va salbiy “ko’chishini” bilishga hamda e’tiborga olishga asoslanishi kerak.

Yoshga xoslik va ko’p yillilik nuqtai nazaridan jismoniy tarbiya jarayonini tuzishdagi ketma-ketlik: jismoniy tayyorgarlikning umumiy poydevoridan ancha chuqur va tor (maxsuslashgan) tayyorgarlik tendensiyasidan iborat. Mashg’ulotlar (dars) miqyosida jismoniy tarbiya vazifalarining ketma-ket hal etilishi jismoniy mashq turlari bajarilganidan so’ng qoladigan “iz” bilan aniqlanadi (masalan, tezlik mashqlarini mashg’ulotning boshiga, chidamlilikka qaratilgan mashqlarni uning oxiriga kiritish maqsadga muvofiq).

2. Uzlüksizlik tamoyilining ikkinchi qoidasi shuki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari mashg’ulotlar tizimini tashkil etishda mashg’ulotlar samarasining muntazam izchilligini ta’minlashlari, jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish jarayonida avval egallangan ko’nikma va malakalar yo’qotilishining oldini olish maqsadida mashg’ulotlar orasida katta tanaffuslar yo’q qilinishi lozim.

Harakatlarga o’rgatishda va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o’tkazilgan mashg’ulot samarasi avvalgi mashg’ulotlar samarasi ustiga tushishi kerak, bu

oxir-oqibat samaralarning kumulyatsiyasiga, ya'ni to'planishiga olib keladi (kumulyativ samara). Samaraning kumulyatsiya darajasi har bir alohida mashg'ulotni ajratib turuvchi vaqt oralig'i davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Demak, mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar optimal bo'lishi kerak. Amaliyotda mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar uzoq bo'lganda, harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligi kam bo'ladi. Koordinatsion bog'liqliklar barqaror bo'lmasa va ular mustahkamlanmasa, shakllangan harakat tez so'nadi.

### **3.7. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili**

Jismoniy tarbiya jarayonida yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish juda muhim qoida bo'lib, mashg'ulotlarning umumiy samarasi oxir-oqibat unga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlar orasida turli xil dam olish variantlarini (to'liq, qattiq va supertiklanish), shuningdek, yuklamalarning kattaliklari hamda yo'nalishlarini boshqara turib, mashg'ulotlarni yetarlicha tez-tez, nisbatan katta shiddat bilan o'tkazgan holda maksimal samaraga erishish mumkin. Buning ustiga, tezkor ish qobiliyati har xil tomonlarining tiklanishi geteroxron tarzda (har xil vaqtda) sodir bo'lishini e'tiborga olib, haftalik sikl yoki bir kunlik mashg'ulotlar tizimini shunday tuzish kerakki, unda hech qanday salbiy oqibatlar bo'lmasligi hamda ijobiy samaraga erishilishi zarur.

Organizm har xil tizimlarining yuqori darajada ishlashini saqlab turishi uchun qat'iy belgilangan muddatli dam olish tanaffuslaridan so'ng yuklamalarni takroran bajarish kerak.

Yuklamalar orasida dam olish oralig'i uzoq vaqtni tashkil qilganda, qayta moslashish sodir bo'ladi – organizm avvalgi darajasiga qaytishi mumkin. Dam olish oralig'lari qisqa bo'lganda, organizmning ish qobiliyati tiklanib ulgurmaydi.

To'liq tiklanmaslik sharoitida yuklamalarni muntazam takrorlab borish zahiraning kamayib ketishi natijasida organizm ish qobiliyatining pasayishiga

olib keladi. Avval bu fiziologik doirada sodir bo'ladi va o'ta mashqlanganlikka va chuqur patologik holatlarga olib kelishi mumkin. Supertiklanish (superqoplanish) fazasi paydo bo'lishi uchun talab qilinadigan vaqt oralig'i optimal hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda hamma hollarda faqat optimal dam olish tanaffuslaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qator vaziyatlarga qarab, ma'lum bir paytlarda ham to'liq, ham qisqartirilgan "qattiq" tanaffuslar foydali bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada aniq tizimni va "iz qoldirish" qoidasini e'tiborga olgan holda ta'sirlar ketma-ketligini tuzish yuklama va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyilini amalga oshirish uchun xosdir. Tamoyilni amalga oshirishning quyidagi metodik yo'llari shu bilan tushuntiriladi:

- topshiriqlarning oqilona takrorlanishi;
- yuklamalar va dam olishning oqilona uyg'unlashuvi;
- topshiriqlar va yuklamalarning takrorlanishi hamda variantlilik.

### **3.8. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili**

Ushbu tamoyil shug'ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va u bilan bog'liq bo'lgan psixik faoliyatlarni namoyon qilishga bo'lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi.

Inson organizmining funksional faoliyatiga qo'yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsagina, jismoniy sifatlarni yuqoriga o'sib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanish mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funksional moslashishga xos o'zgarishlari yotadi. Optimal yuklamani tanlab olish juda muhimdir, ya'ni organizmning moslashish reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta'sir o'ta zo'riqishga yoki, talablar keskinlashsa, organizmning me'yordagi faoliyatining tuzilishiga olib keladi.

Aniqlanishicha, masalan, endi shug'ullanayotgan sportchilarda o'rtacha katta va kattaga yaqin og'irliklar bilan mashq bajarganda ham kuch o'sadi. Ushbu holda katta yuklama ko'tarishga tayyor bo'lmagan tizimlar va organlarning (yurak-tomir tizimi, tayanch-bo'g'im apparati) o'ta zo'riqishi oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo'llashdan ma'no yo'q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Ulardan ba'zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari – aksincha. Bunda funksional o'zgarishlar tezroq, morfologik o'zgarishlar sekinroq kechadi. Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo'lishi kerak.

Harakatlarni takomillashtirish uchun o'qitish jarayonida nafaqat texnik usullarning detallarini muntazam takomillashtirib borish, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va h.k.) imkoniyatlarining o'sib borishi sababli harakat texnikasini ham asta-sekin o'zgartirib borish xosdir.

Harakat malakalarini takomillashtirish asosida malakalarni amalga oshirish shartlari, har safar o'zgarib turadigan talablarga mos turli xil funksional tizimlarni hosil qilish jarayoni yotadi. Demak, bu tizimlarni hosil qilishning asosiy sharti – o'rganilgan harakatlarni oshirish bo'yicha talablar va vazifalarni muntazam o'zgartirib borish hamda murakkablashtirishdir. Ko'rsatib o'tilgan yo'l bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli va uzoq vaqt takomillashtirish ularning asosini mustahkamlab borish orqali amalga oshiriladi. Bu yerda biz takomillashtirish maqsadlarining o'zgaruvchanligi, harakat malakasidan foydalanishda uning ishonchliligini ta'minlash uchun erishilgan darajaning barqarorligi kabi dialektik qarama-qarshiliklar birligi bilan to'qnashamiz. O'qituvchining bunday mahorati qarama-qarshilikni to'g'ri hal eta olishidadir.

Shunday qilib, rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili topshiriqlarni qiyinlashtirib borish bilan ularni

ko'paytirishni hamda rejali yangilab borishni, organizmning funksional imkoniyatlari o'sib borgan sayin yuklamalar hajmi va shiddatini oshirishni nazarda tutadi.

### **3.9. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili**

Bu tamoyildan uchta asosiy qoida kelib chiqadiki, ularga muvofiq jismoniy tarbiya bosqichlari doirasida umumiy yuklama dinamikasining tipik shakllari aniqlangan.

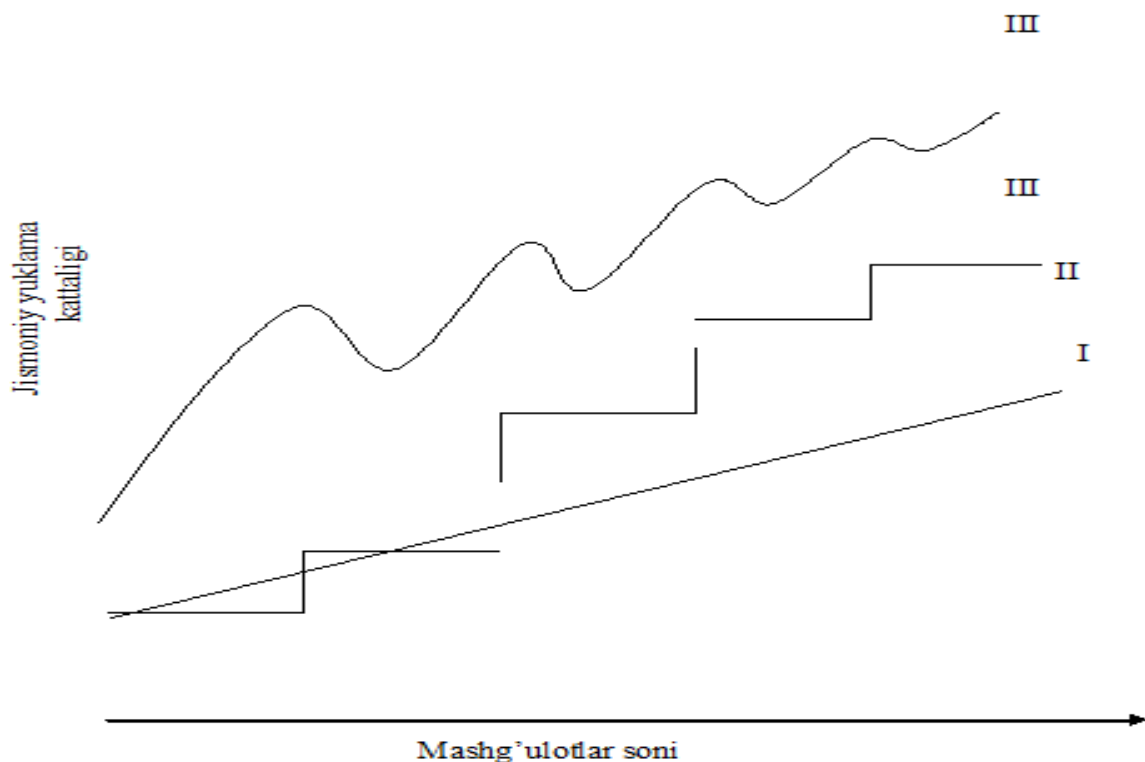
1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan umumiy yuklama miqdori shunday bo'lishi kerakki, uning qo'llanilishi sog'liqda salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqarmasligi lozim. Ushbu qoida yuklamalarning kumulyativ samarasini muntazam nazorat qilishni ko'zda tutadi.

2. Q'llaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, ya'ni moslashishli o'zgarishlar barqaror holat bosqichiga o'tgan sayin umumiy yuklama o'lchamlarining navbatdagi oshirilishi ro'y berishi kerak.

Erishilgan tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, yuklama parametrlari shuncha katta oshiriladi.

3. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashg'ulotlar tizimining ayrim bosqichlarida uning vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi yoxud vaqtinchalik oshishini nazarda tutadi.

Jismoniy yuklamalar dinamikasi 4-chizmada keltirilgan.



4-chizma. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining shakllari.

- I- to'g'ri chiziq bo'lib ko'tariluvchi;
- II- zinasimon ko'tariluvchi;
- III- to'liqsimon ko'tariluvchi.

Yuqorida bildirilgan fikrlar jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining ikkita shaklidan: zinasimon ko'tariluvchi va to'liqsimon ko'tariluvchi shakllaridan foydalanish uchun asos bo'ladi. Umuman olganda, to'g'ri chiziq bo'ylab ko'tariluvchi yuklama dinamikasidan ham foydalansa bo'ladi. Biroq vaqti juda qisqa bo'lgan bosqichlardagina undan foydalanish mumkin.

### 3.10. Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayonida bu – sikllarni hosil qiluvchi mashg'ulotlar va bosqichlarning berk aylanishidir. Shunga muvofiq uchta turi ajaratiladi: mikrotsikllar (haftalik), ular mashqlarning takroriy qo'llanilishi va bir vaqtning o'zida ularning har xil yo'nalganligi, yuklama va dam olishning uyg'unlashuvi bilan tavsiflanadi; mezotsikllar (oylik), ular ikkitadan oltitagacha mikrotsikllarni o'z ichiga oladi, ularda vositalarning miqdori, uyg'unlashish

tartibi va nisbatlari o'zgarib turadi; makrotsikllarda (yillik) jismoniy tarbiya jarayoni uzoq vaqt davom etadigan bosqichlarda amalga oshiriladi.

Ushbu tamoyil jismoniy tarbiya va sport xodimlarini tugallangan sikllarni e'tiborga olgan holda va ular doirasida, shuningdek, mashg'ulotlar kumulyativ samarasining o'sib borishini, jismoniy tarbiyaning umumiy borishini hamda shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi ketma-ket rivojlantirilishini e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar tizimini tuzishga yo'naltiradi.

### **3.11. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili**

Bu tamoyil jismoniy tarbiya yo'nalishini inson organizmining yoshga xos (maktabgacha, kichik, o'rta, katta) jismoniy rivojlanishiga, ya'ni ontogenezning o'zgarib turuvchi davrlariga mos ravishda izchil o'zgartirish majburiyatini qo'yadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos yetilish davrigacha shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy jismoniy ta'sir qilishni nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko'nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o'z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo'ladigan sezgi zonalarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

O'smirlik va birinchi yetuklik yoshi (taxminan 35 yoshgacha) organizmning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko'pchilik uchun jismoniy tarbiya yo'nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo'ladi. O'smirlik yoshi uchun sport bilan faol shug'ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi yetuklik yoshida funksional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo'nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi.

Ancha kechroq davrlarda (ayollar - 55 yoshdan, erkaklar - 60 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir qilishiga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'ladi.

Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko'p yillik shug'ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi.

Ko'rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'langan prinsipial metodik qoidalar yig'indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o'qituvchi hamda o'quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin.



## **Xulosa**

1. Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashkilotlari hamda muassasalar, maktablar, oliy o'quv yurtlari, jismoniy tarbiya jamoalari va boshqalar uchun foydalanish majburiy bo'lgan yagona davlat dasturi va o'quv qurollari bilan ta'minlangan.

2. Jismoniy madaniyatning maqsadi, jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida, kishilarning jamiyat qurilishida faol ishtirok etishini unung talablarini qondiruvchi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishni ob'ektiv zarurati bo'lib hisoblanadi.

3. Inson organizmi va psixikasiga jismoniy mashqlar bilan muntazam ta'sir ko'rsatish jismoniy mashqlarning qo'llanish uslubiyatida bu ta'sirlar qonuniyatlarga mos kelgan hollardagina muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Ular asosiy va umumiy qoidalarni, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonining har xil tomonlarini o'rganuvchi qator fanlarning ma'lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni aks ettiradi.

4. Harakat shaklidagi ko'rsatmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta, ayniqsa, eng murakkab harakatlarni o'zlashtirishda. Bunda yo'naltirib turuvchi yordam va "harakat bo'ylab olib o'tish" eng yetakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko'rsatmalilikning xususiyati shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta'sir kuchlari, ayniqsa, inersiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo'ljal ola bilish imkoniyatini ta'minlaydi.

5. Bajara olish va individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o'qituvchisini ko'pgina turli xil omillarning o'ta qiyin, o'zgaruvchan manzarasiga to'qnash keltiradi. Bu omillarni har vaqt muntazam e'tiborga olib turish zarur. Bunda ta'sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o'zgarishlarini oldindan ko'zlab olish kerak.

6. Jismoniy tarbiya jarayonida bu – sikllarni hosil qiluvchi mashg'ulotlar va bosqichlarning berk aylanishidir. Shunga muvofiq uchta turi ajaratiladi:

mikrotsikllar (haftalik), ular mashqlarning takroriy qo'llanilishi va bir vaqtning o'zida ularning har xil yo'nalganligi, yuklama va dam olishning uyg'unlashuvi bilan tavsiflanadi; mezotsikllar (oylik), ular ikkitadan oltitagacha mikrotsikllarni o'z ichiga oladi, ularda vositalarning miqdori, uyg'unlashish tartibi va nisbatlari o'zgarib turadi; makrotsikllarda (yillik) jismoniy tarbiya jarayoni uzoq vaqt davom etadigan bosqichlarda amalga oshiriladi

7. Ko'rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'langan prinsipial metodik qoidalar yig'indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o'qituvchi hamda o'quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin.

## ***ADABIYOTLAR RO'YHATI***

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. T., "O'zbekiston", 1992, 2000, 2015yy.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 1997 y.
3. Karimov I.A. O'zbekiston – kelajagi buyuk davlat T., O'zbekiston, 1992.
4. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin T., O'zbekiston, 1994.
5. Karimov I.A. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T. "Sharq". 1998 y.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя Под ред. В.И. Ляха. – М., 1997.
7. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олимпийского резерва Под. общ.ред. Ф.П.Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997.
8. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011 .
9. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T. "ITA-PREES". 2014.

## Mundarija

	Kirish	3
<b>I Bob</b>	<b>Uslubiy tamoyillar va ularni jismoniy tarbiya jarayoniga kiritish yo'llari.</b>	6
1.1.	Ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi. Jismoniy tarbiyani o'rganadigan maxsus fanlar	6
<b>II Bob</b>	<b>Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va umumiy tamoyillari</b>	13
2.1.	Shaxsni har tamonlama kamol toptirish tamoyili	14
2.2.	Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasidorligi tamoyili	16
2.3.	Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganlik tamoyili	20
<b>III Bob</b>	<b>Jismoniy tarbiyaning uslubiy va maxsus tamoyillari</b>	23
3.1.	Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi	23
3.2.	Umumiy metodologik tamoyillar	25
3.3.	Onglilik va faollilik tamoyili	25
3.4.	Ko'rsatmalilik tamoyili	27
3.5.	Bajara olish va individuallashtirish tamoyili	28
3.6.	Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili	30
3.7.	Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili	32
3.8.	Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili	33
3.9.	Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili	34
3.10.	Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili	36
3.11.	Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili	36
	<b>Xulosa</b>	38
	<b>Adabiyotlar ro'hati</b>	40