

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI  
SAMARQAND FILIALI**



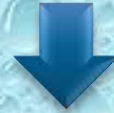
**“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”  
moduli**

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari pedagog kadrlarni malakasini oshirish kursi uchun**

**O‘qituvchi: Axmedov J.K**

### **3. Mavzu: Jismoniy madaniyat tizimining umumiy, uslubiy tamoyillari va uslubiyatlari.**

**REJA:**



**2.1. Jismoniy tarbiya umumiy tamoyillari.**



**2.2. Tizimlilik va izchillik tamoyili.**

Jismoniy madaniyat tizimi tushunchasiga marxum akademigi L.P.Matveev - “mavjud jamiyatda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatning tashkillash, uyushtirish, uning vositalari, metodlari, tamoillarini shunday umumiylik tushunilishi lozimki, bu mavjud jamiyat a’zosini ma’nan boy va jismonan har tomonlama garmonik rivojlantirishdek umumiy maqsad va vazifalarini hal qilish imkoniyatini o‘zida mujassamlashtirsin” deb ta’rif beradi.

**Jismoniy madaniyat tizimining umumiy vazifalari:**  
odam organizmi funktsiyalarini garmonik rivojlantirish,  
jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish,  
sog‘lig‘ini mustahkamlash va jamiyat a‘zosi uzoq umr  
ko‘rishini ta‘minlashga yo‘naltirish;  
hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko‘nikmalari  
zaxirasini oshirish,  
kundalik turmushda zarur bo‘ladigan jismoniy  
madaniyatga molik maxsus bilimlarini shakllantirish;  
har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy  
sifatlarni tarbiyalash.



Tamoyilning umumiy ta'rifini 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 holi ravishda belgilangan maqsadga aniq borishga imkon beradi, vazifalarni hal etish negizini ochadi hamda ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tamonlari (aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. Eng katta sogʻlomlashtiruvchi samarasi: sogʻliqni mustahkamlash va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini taʼminlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi.

**Umumiy tamoyillar tushunchasi** -Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari pedagogik jarayonning metodologiyasini bir butun sifatida aks ettiradi. Bu munosabatlar jamiyatda jismoniy tarbiyaning asosiy yoʻnalishlarini belgilaydi. Jumladan:



**Jismoniy tarbiyaning  
hayotiy amaliyot bilan  
aloqasi**

**Shaxsning har  
tomonlama va  
barkamol rivojlanishi**

**Jismoniy tarbiyaning  
sogʻlomlashtiruvchi  
yoʻnalishi**



## **Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipining jismoniy tarbiya mutaxassisiga qo'yadigan asosiy talablari:**

1. Tarbiyaning turli tomonlarining bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natijaning o'zi shaxsni har tomonlama rivojlanagnligini belgilaydi.
2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish. Jamiyat a'zolarining barcha faoliyatlari ma'lum ma'nodagi kasbga, hunarga yo'naltirilgan bo'lishi, bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz.

# Jismoniy tarbiyada tamoyillar tizimi

```
graph TD; A[Jismoniy tarbiyada tamoyillar tizimi] --> B[Ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari]; A --> C[Jamiyatda tarbiyalash strategiyasining umumiy ijtimoiy tamoyillari]; B --> D[Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari]; B --> E[Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillar]; C --> F[Jismoniy tarbiya jarayonida tartibga soluvchi tamoyillar];
```

Ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari

Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari

Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillar

Jamiyatda tarbiyalash strategiyasining umumiy ijtimoiy tamoyillari

Jismoniy tarbiya jarayonida tartibga soluvchi tamoyillar

## **Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari 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

## **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.
2. Qo'llaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, ya'ni moslashishli o'zgarishlar barqaror holat bosqichiga o'tgan sayin umumiy yuklama o'lchamlarining navbatdagi oshirilishi bajarilishi kerak.
3. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashg'ulotlar tizimining ayrim bosqichlarida uning vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi, yohud vaqtinchalik oshishini nazarda tutadi.

# Ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari



```
graph TD; A[Ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari] --> B[Onglilik va faollik tamoyili]; A --> C[Talabalarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili]; B --> D[Ko'rsatmalilik tamoyili]; B --> E[Muntazamlilik]; C --> F[Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish];
```

Onglilik va faollik tamoyili

Talabalarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili

Ko'rsatmalilik  
tamoyili

Muntazamlilik

Kuchiga yarashalilik  
va individuallashtirish

**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 o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

**Faollik** – 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.

Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:

Mashg‘ulot maqsadi va vazifalarini qo‘yish hamda ularning shug‘ullanuvchilar tomonidan anglanishi.

Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o‘rganish va egallash.

Egallangan bilim, ko‘nikma va malakalarni amaliyotda qo‘llash usullari hamda imkoniyatlarini anglash.

## **Ko'rsatmalilik tamoyili**

Ta'lim jarayonida harakatni bajarib ko'rsatish va ko'rishning bir-biri bilan o'zaro bog'liqligi. Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlang'ich) aniq tushuncha va tasavvur shu mashqning natural shaklda bajarilishini o'zlashtiruvchi tomonidan ko'rgandan so'ng hosil bo'ladi.

O'zlashtirish jarayonining asosiy tamoyillaridan biri hisoblangan ko'rgazmalilikning ikki ko'rinishdan foydalaniladi:

- o'rgatilayotgan mashqni ijrosini aynan bajarib ko'rsatiladi;
- shu harakatni ko'rgazmali qurollar vositalari yordamida ko'rsatiladi.



**Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish** tamoyili Jismoniy tarbiya jarayonining talablarni asta-sekinlik bilan oshirish tamoyili mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga qo'yilayotgan talablarning umumiy tendentsiyasi (yo'nalishi)ni ifodalab, yangi, qiyin vazifalarni tanlash, qo'llash, bajarishni, asta-sekinlik bilan unga bog'liq bo'lgan jismoniy yuklamalarning, hajmi va intensivligini oshirishni, me'yoriga e'tiborni o'z ichiga oladi.

Onglilik , faollik tamoyillardan  
quyidagilar kelib chiqadi:

➔ Mashg‘ulot maqsadi va vazifalarini qo‘yish  
hamda ularning shug‘ullanuvchilar tomonidan  
anglanishi.

➔ Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda  
o‘rganish va egallash.

➔ Egallangan bilim, ko‘nikma va malakalarni  
amaliyotda qo‘llash usullari hamda imkoniyatlarini  
anglash.

# Jismoniy tarbiyaning maxsus

## tamoyillar

Uzluksizlik tamoyili

Yuklama va dam olishning tizimli uyg'unlashuvi

Rivojlantiruvchi mashqlarni ta'sirchanligini asta-sekin oshirib borish

Takroriylik (shakilni o'zgartirib qo'llash)

Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati

Mashg'ulotning ketma-ket tuzilishi

Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi

**Umumiy metodologik tamoyillar** - jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodologiyasini belgilaydigan boshlang'ich nuqtalardir. Jismoniy mashqlarning inson tanasi va psixikasiga tizimli ta'siri, jismoniy mashqlarni qo'llash usuli ushbu ta'sir qonuniyatlariga mos kelganda muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.



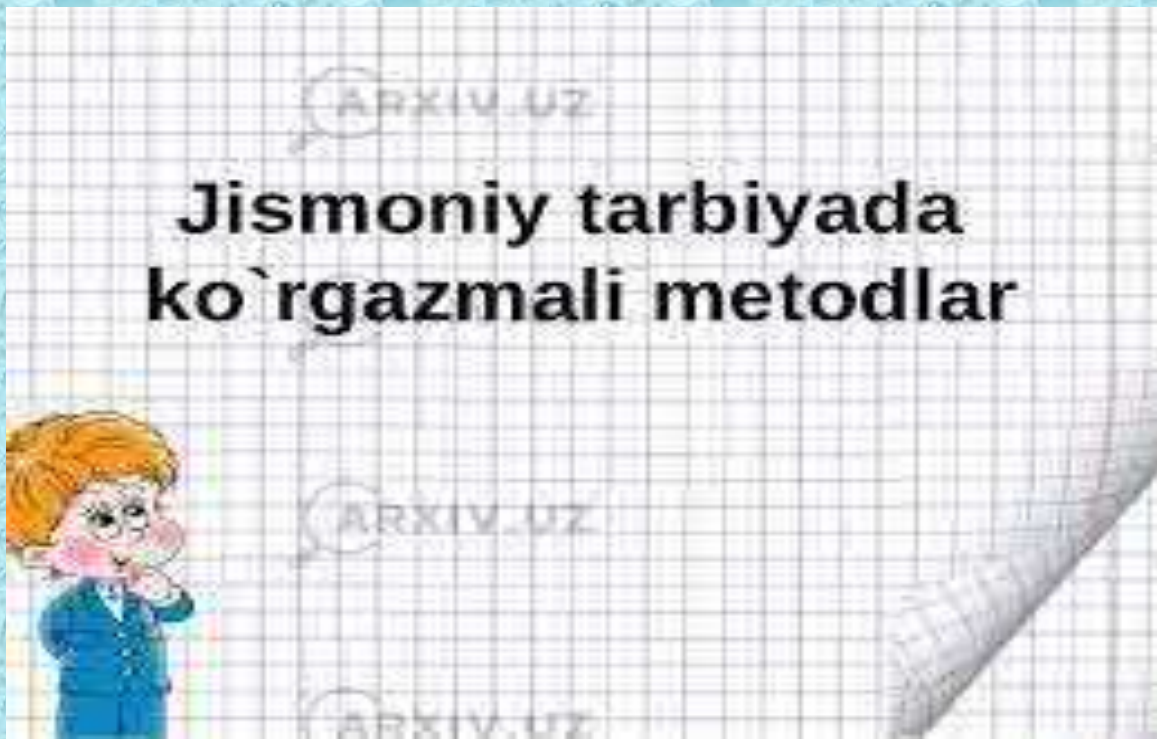
**Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi** -Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi davlat oldida nafaqat o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash, balki mustahkamlash uchun ham javobgardir, shuning uchun sinfdagi yuklamalar bolalarning yoshi va tayyorgarligiga qarab belgilanadi.



**Jismoniy tarbiyaning hayotiy amaliyot bilan aloqasi -Jismoniy tarbiya insonni samarali mehnatga, vatan himoyasiga tayyorlashi kerak. Jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan kuchli, bardoshli odamgina yangi ishni o'zlashtira oladi.**



**Ta'lim jarayonida ko'rgazmalilik uslubi** - Mashqni ko'rsatish tushunchasi jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida o'zining keng ma'nosiga ko'ra, o'zlashtirish jarayonining asosiy omili hisoblangan ko'rgazmalilikning ikki ko'rinishi amaliyotda mavjud bo'lib, ular mashqni aynan bajarib yoki vositali yordami bilan ko'rsatish deb farqlanadi.



**Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubi**  
– mashg‘ulot olib boruvchining imkoniyati, qobiliyati, xususiyati,  
jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va  
hokazolar bu qa’iyat mazmunining omillari bo‘lib, ta’lim  
jarayonini boyitadi.





**Jismoniy tarbiya yoʻnalishlarining yoshga mosligi** - Jismoniy tarbiya yoʻnalishi oʻquvchilarning yosh bosqichlariga bogʻliq. Masalan, maktab oʻquvchilari bilan mashgʻulotlarda oʻqituvchi maʼlum jismoniy fazilatlarni shakllantirish uchun eng qulay vaqt zonalariga eʼtibor berishi kerak.



**Tizimlilik tamoyili** - Ushbu tamoyilining mohiyati darslarning muntazamligi va yuklarni dam olish bilan almashish tizimida, shuningdek, mashg‘ulotlar ketma-ketligi va ularning mazmunining turli tomonlari o‘rtasidagi bog‘liqlikdadir.

Tizimli mashg‘ulotlar mashg‘ulotlarning muntazamligini anglatadi, jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi, bu mashg‘ulotning ijobiy samarasini yo‘qotishiga olib keladi. Har bir keyingi darsning ta’siri oldingi darsning “izlari”ga ma’lum bir tarzda “qatlamlanib”, ularni mustahkamlab, chuqurlashtirishi kerak.

Tizimlilik va izchillik ta'limda ma'lum mantiqiy izchillik bo'lishi zarurligini bildiradi. Ular o'zidan oldingi materiallarga asoslanadi. Bilim olishdagi tizimlilik nazariya va amaliyot bilan bog'liq bo'lgan xilma-xil usullarni qo'llashni taqazo etadi. Jumladan:



- a) olinayotgan bilim bilan o'quvchilarning shaxsiy tajribasi va kuzatishlarining aloqasi;
- b) nazariya bilan amaliyotning aloqasi;
- d) turli masalalarni hal qilish, nazariy hamda amaliy xarakterdagi vazifalarni bajarish, hujjatlarni ishlab chiqarish;

Bilimlarni tizimli bayon qilish o‘quv materialini qismlarga bo‘lib o‘rganish ya’ni materialni o‘tilgan material bilan bog‘lash,  
asosiylarini ajratish, o‘quvchilarni tahlil qilishga o‘rgatish, o‘rganilganlarni tizimga solib umumlashtirish demakdir.  
Bilimlarni mavzular va fanlar bo‘yicha tizimga solish uchun bilimlar va alohida fanlar bo‘yicha takrorlash, o‘quvchilar bilimi, malaka va ko‘nikmalarini butun o‘quv yili davomida muntazam ravishda hisobga olib borish zarur.



**E'TIBORINGIZ UCHUN RAHMAT !**