

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

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

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

**3-nazariy mashg‘ulot**

**Mavzu: Jismoniy tarbiyaning tamoyillari**

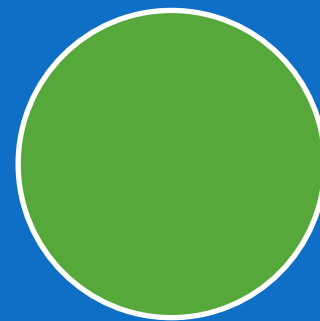
# Reja:



**Jismoniy  
tarbiyaning  
umumiy  
tamoyillari.**



**Tizimlilik va  
izchillik  
tamoyili**



**Onglilik, faollik  
va mustaqillik  
tamoyili**



## **Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:**

*Jismoniy tarbiya va sportning hayot bilan bog'liqlik tamoyili.*

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari bolalarini tegishli dastur asosida jismoniy va sport mashqlariga, o'yinlarga o'rgatib, ulardagi bu qiziqishni qo'llab-quvvatlab turiladi.

Ta'limning maqsadi bolalarda maktabga o'tish va kelajakda jismoniy tarbiyadan me'yoriy ko'rsatkichlar majmuasi talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir.

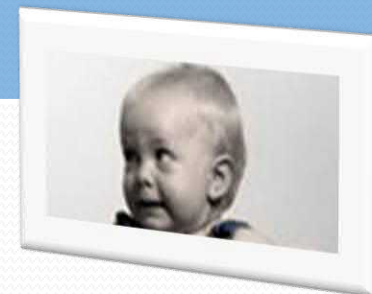
Bolalarda O'zbekistonning mashhur sportchilari, ularning vatanparvarligi, ishchanligi, jasurligi, bardoshlilik, mahorati, do'st-birodarligi va o'zaro yordam kabi xislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi.

**Sog'lomlashtirishga yo'nalgan tamoyilining mohiyati bolalar sog'ligini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi.**

Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlashda bola organizmini har tomonlama sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini hissiy-ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy yuklama, albatta, idora qilinadi.

Bu ish instruktor, shifokor va mudiraning muntazam tibbiy-pedagoglik nazorati ostida amalga oshiriladi.



## Bolalarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik-ta'limiy tamoyillar qo'llaniladi:

-tizimlilik va izchillik;

-onglilik, mustaqillik  
va ijodiy faollik;

-ta'limning ko'rgazmali  
og'zaki va amaliy  
usullarini birga qo'shib  
olib borish;

-tushunarlilik va  
individuallashtirish  
tamoyili;

-ta'limning frontal,  
guruh va yakka  
tarzdagi shakllarining  
birligi;

-talablarning tobora  
oshirib borish tamoyili.

# Tizimlilik va izchillik tamoyili

Har kuni muayyan bir vaqtda o'z xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli tarzda muntazam bajarish, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish, tarbiyalash tartibiga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi.

Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatlar shakllanadi.



# Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyillari.

Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyillari bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishga tayanishini ko'zda tutadi, u yoki bu maqsadni amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim.

Bolaning mustaqil faol faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, vazifa maqsadini amalga oshirish yo'llarini tushunishga bog'liq bo'ladi.

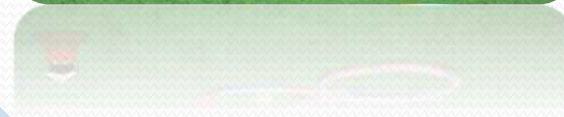
Bilish faoliyati - hissiy bilish jarayonlarini amaliyot bilan birligi. Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: bolalarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; instruktorning mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin.

**Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish tamoyili.**



Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik tamoyili harakatlarni instruktor tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi.



Tushunarlik va bolalarga yakka yondashish tamoyili – bolaning yosh xususiyatlari imkoniyatlarini hisobga olishni hamda, shu bilan bog'liq ravishda, uning kuchiga yarashga topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi.

Tushunarlikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish xisoblanadi.





Yakka yondashuv bolaning o'ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi.

Yakka yondashuvning maqsadi tug'ma fazilatlarni rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda, nerv tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Ta'limning frontal, guruh va yakka tartibdagi usullarini birligi tamoyili.

Mazkur tamoyil ta'limning turli usullari qo'llanilgandagi uyushqoqlikni ko'zda tutadi:

-frontal usul qo'yilgan bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi;

-guruh usuli mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi;

yakka yondashuv usuli instruktorning ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan rahbarligini talab etadi.



**E'tiboringiz uchun  
tashakkur!**