

ARIPOV Y.Y.

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

ARIPOV YUNUS YUSUPOVICH

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

DARSLIK

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil 16-sentyabrdagi 33/d-sonli buyrug'iga asosan, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), 61010300 - Sport faoliyati (adaptiv jismoniy tarbiya va sport), 60310900 - Psixologiya (sport) hamda pedagogika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fakultetlari bakalavriat ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan.

Ro'yxatga olish raqami D-002

“Behzodbek print”
TOSHKENT - 2023

UO'K: 796.01(075)

KBK: 75 1ya7 A-75

Aripov Y.Y.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati [Matn]: Darslik.

/Aripov Y.Y. - Toshkent: Behzodbek print, 2023.- 345 b.

Taqrizchilar:

Matkarimov R.M. O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi Olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish boshqarmasi boshlig'i, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy, Xalqaro toifadagi hakam, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor.

Umarov D.X. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor.

Darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), 61010300 - Sport faoliyati (adaptiv jismoniy tarbiya va sport), 60310900 - Psixologiya (sport) va pedagogika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fakultetlari bakalavriat ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ushbu darslik dasturlarga muvofiq yaratilgan.

Ushbu darslik magistratura mutaxassisligida tahsil olayotgan magistrantlar, jismoniy tarbiya o'qituvchi-murabbiylari, jismoniy tarbiya mutaxassislari, mustaqil tadqiqotchilari, pedagogika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, soha bo'yicha malaka oshirish kurslari tinglovchilari uchun jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishga yordam beradi.

Darslik Jismoniy tarbiya va sport tadqiqotlar instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va nashr etishga tavsiya qilingan (2023-yil 29-martdagi 3-sonli bayonnomasi).

ISBN: 978-9943-8642-3-8

© Aripov Y.Y. 2023.

© "Behzodbek print", 2023.

*O'zbekiston ilm-fan, intellektual, salohiyat
sohasida, zamonaviy kadrlar, yuksak
texnologiyalar borasida dunyo miqyosida
raqbotbardosh bo'lishi shart*

Sh.M.Mirziyoyev

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport - umum xalq madaniyatining ajralmas bir qismi sifatida jismoniy hamda ma'naviy takomillashuvning muhim asoslaridan hisoblanadi. Xususan, milliy g'oyamiz tamoyillari asosida yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash, barkamol salohiyatli, ma'naviyatli, sog'lom fikrlaydigan sportchilarni tarbiyalashda muhim vositalardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Shu o'rinda, Respublikamiz jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga, mavqeyini rivojlangan mamlakatlar darajasiga tenglashtirishga jiddiy e'tibor yil sayin oshirilib bormoqda. Albatta bu jarayonlarda jismoniy tarbiya oliy ta'lim muassasalari faoliyatiga e'tibor qaratish, salohiyatli mutaxassislar tayyorlash va malakasini oshirish, yuqori toifali sportchilarni kamolotga yetkazishning yangi, samarali usullaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bu borada jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar nufuzini yanada oshirish, aholining keng qatlamlari uchun sog'lomlashtirish uslubiylarini ishlab chiqish, ommaviy va milliy sportni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sport sohasiga jiddiy e'tibor qaratishlari negizida zamonaviy sport inshootlarini qurish, yangi sport turlarini rivojlantirish hamda aholi qatlamlarini qiziqishi va ishtirokini ta'minlash borasida ulkan muvaffaqiyatlarga erishilmoqda. Natijalar dillarni quvontirib, yangidan yangi zafarlarga chorlamoqdaki, sohani rivojlantirishning huquqiy asoslari yaratilishi o'z samarasini bermoqda.

Keyingi yillarda e'lon qilingan va ijrosi muvaffaqiyatlarga sabab bo'layotgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun, futbol, tennis, boks, badiiy gimnastika, kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, Hukumat qarorlari dasturiy amal bo'lib, zafarlar sari dadil boshlamoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-sonli, 2019-yil 29-oktabrdagi "Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida"gi O'RQ-576-sonli, 2020-yil 24-iyuldagi "Innovatsion faoliyat to'g'risida"gi O'RQ-630-sonli, 2020-yil 23-sentabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-sonli qarorlari, 2020-

yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli farmoni, 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmoni, 2021-yil 16-iyunda "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5148-sonli, 2021-yil 5-noyabrdagi "Yurish yugurish, mini-futbol, badminton, stretbol, "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5282-sonli, hamda 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qarorlari asl haqiqat namoyonligidir.

Ayniqsa, Prezidentimiz farmon va qarorlarida eng ommaviy, bolalar sevgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. O'quvchilar orasida sport hayotiy ehtiyojga aylantirishga omil bo'layotir hamda eng iste'dodli yoshlarni saralash va tarbiyalashda asos bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Sport natijalariga o'z-o'zidan erishib bo'lmaydi. Ilmiy amaliy tadqiqotlarning rivojlanishini nazariy ko'nikmalar, uslubiy qo'llanmalar va zamon talabiga mos keluvchi darsliklarning yaratilishiga ehtiyoj paydo bo'lmoqda.

Hozirgi kunda jahon tarjibasidan ko'rinib turibdiki, ta'lim jarayonida o'qitishning yangi, zamonaviy usul va vositalaridan samarali foydalanish talab etilmoqda. Bizning ham zamonaviy texnologiyalardan ta'lim tizimida samarali foydalanishimiz talabalarning kelgusida tajribali mutaxassis va o'z kasbining fidoyisi bo'lib yetishishlariga qaratilgan.

Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash bo'yicha yetakchi va yo'naltiruvchi fan bo'lib hisoblangan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining umumiy tavsifi, vosita va uslublari, tamoyillari, harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiyaning shakllari, yosh guruhlari bo'yicha tavsifi, maktabgacha ta'lim va tarbiya, umumiy o'rta va maxsus ta'lim, professional ta'lim, oliy ta'lim va maktabdan tashqari ta'limning turlari bo'yicha rejalashtirish, talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi, mehnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya masalalari keng miqyosda yoritilgan.

Darslikda keltirilgan ta'lim texnologiyalarining har biri o'zida o'quv mashg'ulotini o'tkazish shart-sharoiti to'g'risidagi axborot materiallarini, pedagogik maqsad, vazifa va ko'zlangan natijalarni, o'qitishning usul va vositalarini qamrab oladi.

Darslikni tayyorlashda A.D.Novikov, L.P.Matveyev, V.M.Zat-siorskiy, M.M.Bogach, V.I.Lyax, R.S.Salamovlar va boshqa olimlarning

jismoniy tarbiya nazariyasi asoslariga oid ishlaridan foydalanilib, amaliyotchi mutaxassislarning fikrlari umumlashtirilib, bugungi kun yangiliklari bilan boyitiladi.

Har sohada bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasining ham o'ziga xos tarixi bor. O'zidan munosib nom qoldirgan Ustoz pedagogika fanlari doktori, professor marhum Salamov Raxmatilla Salomovich mamlakatimizda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shgan, o'z kasbining fidoyisi, yuksak hurmat ehtiromga loyiq insondir.

Ushbu darslikni tayyorlashda Ustoz R.Salamovning ibratli umr yo'llari, hayotiy tajribalari, kasbiy mahoratlarini o'rganish borasidagi tashabbusi ezgu-niyatlarga yo'g'rilganligi bilan ahamiyatga molikdir.

R.Salamovning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda olim sifatida hayotlarini "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" fanini rivojlantirishga baxsh etganliklarini unutmazlik lozim (ustoz shogirdlari, soha mutaxassislari va bo'lajak olimlarga ham qarz, ham farzdir.) Bu yo'lda ustozning na'munali hayot yo'llaridan saboq olish, xayrli ishlardan bahramand bo'lish yosh avlodlar uchun ibrat maktabi bo'lib xizmat qiladi.

Darslikni tayyorlashda Ustoz R.S.Salamovning ko'p yillik mehnatini beqiyosligini e'tirof etgan holda, o'ylaymizki mazkur darslik jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining mantiqiy davomchisi sifatida soha mutaxassislari uchun ilmiy manba bo'lib xizmat qilishidan umidvormiz.

"Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" nomli mazkur darslikning kirish qismida, bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sport ekanligi to'g'risidagi ma'lumotlar berilgan.

Bir so'z bilan aytganda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va pedagogika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fakultetlari bakalavriat ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalar, magistrlar, murabbiylar, sportchilar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari, mustaqil izlanuvchi ilmiy tadqiqotchilar, malaka oshirish va qayta tayyorlash instituti tinglovchilari hamda ushbu fan o'qituvchilari va shu sohaga qiziquvchi keng kitobxonlar ommasiga jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini yaxshi o'zlashtirish yuzasidan qimmatli ma'lumotlar berilgan.

Darslik nashr etilishida qimmatli maslahatlari bilan ko'maklashgan Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti jamoasi va rahbariyati, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi uslubiyati kafedrasida professor-o'qituvchilariga muallif o'z minnatdorchiligini bildiradi.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI O'QUV FANI SIFATIDA.....	6
1.1 Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari.....	6
1.2 Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari.....	7
1.2.2 Jismoniy rivojlanish.....	8
1.2.3. Jismoniy tarbiya.....	8
1.2.4 Jismoniy madaniyat.....	9
1.2.5. Jismoniy madaniyat bazasi.....	10
1.2.6. Amaliy jismoniy tarbiya.....	10
1.2.7. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya.....	10
1.2.8. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqasi.....	11
II BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMI.....	14
2.1. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlanishining tarixan qonuniyligi....	14
2.2 Jismoniy tarbiya tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va tamoyillari.....	17
2.3. Jismoniy tarbiya tamoyillari.....	18
2.3.1 Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili.....	18
2.3.2. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili.....	20
2.3.3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilgan tamoyili.	23
2.3.4. Ilmiy-amaliy va dasturiy mezonlar negizi. Jismoniy tarbiyani o'rganadigan maxsus fanlar).....	24
III BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING ILMIY TADQIQOT USLUBIYATLARI.....	31
3.1. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish uslubiyati...	31
3.2 Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot uslubiyati.....	32
3.3 Eksperimentning ilmiy tadqiqot uslubiyati.....	32
3.4. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati.....	33
IV BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI.....	36
4.1 Vositalar tarkibi.....	36
4.1.1 Harakatni bajarishning optimal usullari.....	36
4.2. Jismoniy mashqlar.....	37
4.3 Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari.....	40
4.4. Jismoniy mashq - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi).....	41
4.5. Jismoniy mashqlarning ta'sir o'tkazishini aniqlovchi omillar...	41
4.6 Jismoniy mashqlar texnikasi.....	42
4.7 Harakatlar xarakteristikasi.....	46

4.8. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari.....	48
4.9. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari.....	52
4.10. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.....	54
4.11. Gigiyenik omillar.....	57
V BOB. USLUBIY TAMOYILLAR VA ULARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIGA KIRITISH YO'LLARI JISMONIY TARBIYANING METODIK VA MAXSUS TAMOYILLARI..	59
5.1 Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi.....	59
5.2. Umumiy metodologik tamoyillar.....	60
5.2.1. Onglilik va faolilik tamoyili.....	60
5.2.2. Ko'rsatmalilik tamoyili.....	62
5.2.3. Bajara olish va individuallashtirish tamoyili.....	63
5.3. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari, Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili.....	64
5.4 Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili....	65
5.5. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili.....	66
5.6. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati tamoyili.....	68
5.7. Mashg'ulotlarni siklli tuzish tamoyili.....	69
5.8. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi tamoyili.	69
VI BOB. TA'LIM USLUBLARI.....	71
6.1. Tushuncha va atamalar.....	71
6.2. Ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talabi.....	72
6.3. Ta'lim uslublarining turkumlari.....	74
6.4. Qat'iy tartiblashtirilgan uslub.....	75
6.5. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi.....	76
6.6. Bo'laklab o'rgatish uslubi.....	76
6.7. Bir butun konstruktiv mashqlar uslubi.....	77
6.8. O'yin uslubi.....	78
6.9. Musobaqa uslubi.....	79
6.10. So'zdan foydalanish uslublari.....	81
6.11. Idrok qilishning ko'rgazmali uslublari.....	84
6.12. Harakatni ko'rsatish.....	84
6.13. Ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi.....	85
6.14. Tovush va yorug'lik signalizatsiyasi.....	86
VII BOB. JISMONIY SIFATLAR.....	88
7.1. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushuncha.....	88
7.2. Kuch va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari.....	90
7.3. Tezkorlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari.....	109
7.4. Chaqqonlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari.....	117
7.5. Chidamlilik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari.....	123

7.6. Egiluvchanlik va uni tarbiyalashning uslub hamda vositalari...	130
VIII BOB. KO'NIKMA VA MALAKANI SHAKLLANTIRISH TA'LIM JARAYONI SIFATIDA.....	138
8.1. O'rgatish jismoniy tarbiya jarayonining bir tomoni ekanligi....	138
8.2. Harakatlarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.....	138
8.3. Harakat ko'nikmalari va malakalari.....	141
8.4. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi.....	145
8.5. O'rgatish jarayonining tuzilishi va undagi bosqichlar xususiyati	145
8.6. Dastlabki o'rgatish bosqichi.....	145
8.7. Mukammal o'rgatish bosqichi.....	148
8.8. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.....	149
IX BOB. ILK VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI.....	153
9.1. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash.....	153
9.2. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarda ta'lim va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari.....	157
9.3. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalari.....	162
9.4. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash shakllari.....	162
X BOB. MAKTAB YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING UMUMIY TAVSIFI.....	167
10.1. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlari.....	167
10.2. Boshlang'ish ta'lim yoshidagi bolalarning jismoni tarbiyasi.....	170
10.2.1. Jismoniy tarbiyaning vazifalari.....	170
10.2.2. Jismoniy tarbiyaning vositalari.....	171
10.2.3. Jismoniy tarbiya uslublarining xususiyatlari.....	173
10.3. Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya.....	176
10.3.1. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.....	176
10.3.2. Jismoniy tarbiyaning vositalari.....	178
10.3.3. Jismoniy tarbiya uslublarining xususiyatlari.....	180
XI BOB. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA.....	184
11.1. Maktab o'quv rejasi bo'yicha umumiy jismoniy tarbiya kursi.....	184
11.2. Darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar.....	188

11.3. Darsning mazmuni va uning tuzilish.....	189
11.4. Darsning vazifalarini aniqlash.....	191
11.5. Darsda yuklamani me'yorlash uslubiyati.....	193
11.6. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari.....	195
11.7. Jismoniy tarbiya darsining turlari.....	197
11.8. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyati.....	198
11.8.1. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.....	198
11.8.2. Xronometraj o'tkazish uslubiyati.....	202
11.8.3. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.....	204
11.9. O'quv kuni tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari.....	206
11.10. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ish.....	211
11.11. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha sport sinovlarini turlari va mezonlarining mazmuni.....	212
11.12. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha sport sinovlarini tashkil etish va o'tkazish tartibi to'g'risidagi Nizom haqida.....	216
11.13. G'olib va sovrindorlarni taqdirlash quyidagi tartibda belgilanadi.....	219
11.14. Sport sinovlarini o'tkazish va tashkil etish bilan bog'liq sarf-xarajatlar quyidagi tartibda moliyalashtiriladi.....	221
XII BOB. JISMONIY TARBIYA BO'YICHA REJALASHTIRISH HUJJATLARINI ISHLAB CHIQISH TEXNOLOGIYASI.....	223
12.1. Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.....	223
12.2. Rejalashtirish uchun kerakli ishlar.....	230
12.3. O'qituvchi tuzib chiqadigan rejalashtirish hujjatlari.....	230
12.4. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturining tahlili.....	231
12.5. Dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvali.....	233
12.6. O'quv materiallarini choraklarga va darslarga taqsimlash jadvali.....	234
12.7. Ish rejasini tuzish uslubiyati.....	236
12.8. Dars konspektini tuzish uslubiyati.....	252
XIII BOB. AKADEMIK LITSEY, KASB-HUNAR MAKTABLARI, KOLLEJLAR, TEXNIKUMLAR VA PROFESSIONAL TA'LIMI TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA.....	253
13.1. Akademik litsey, kasb-hunar maktablari, kollejlar texnikumlar va professional ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya asosiy kurs sifatida.....	253

XIV BOB. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA.....	262
14.1. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.....	262
14.2. Oliy ta'lim muassasalarida sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish.....	265
14.3. Sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish.....	268
14.4. Sport musobaqalarida tibbiy ta'minot.....	270
14.5. Oliy ta'lim muassasalarida sport musobaqalarini tashkil etish xususiyatlari.....	271
XV BOB. QUROLI KUCHLARDA JISMONIY TARBIYA	278
15.1. Qurolli kuchlar safida jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.....	278
15.2. Harbiy Armiya saflaridagi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarning shakllari.....	279
XVI BOB. MEHNAT FAOLIYATINING ASOSIY DAVRIDA JISMONIY TARBIYA.....	282
16.1. O'smirlik va balog'at yoshida jismoniy tarbiyaning ahamiyati va masalalari.....	282
16.1.1. Balog'atdan keyingi (birinchi) davr.....	283
16.2. Mehnat faoliyati tartibida jismoniy tarbiya.....	283
16.3. Gigiyenik gimnastika.....	287
16.4. Jismoniy tarbiya daqiqasi.....	289
16.5. Faol dam olish jismoniy tarbiya daqiqasi.....	292
16.6. Tushlik tanaffus vaqtida jismoniy tarbiya.....	293
16.7. Qishloq mehnatkashlari mehnat tartibidagi jismoniy tarbiyaning xususiyatlari.....	294
16.8. Ishdan keyingi tiklanishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya...	296
16.9. Sog'lomlashtirish-davolovchi gimnastikasi.....	296
16.10. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazishni tashkil etish va uning uslubiyati.....	298
16.11. Dam olish oromgohlari va davolanish maskanlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya.....	302
16.12. Jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish va ularni o'tkazish uslubiyati.....	303
16.13. Dam olish oromgohlari va davolanish maskanlarida o'tkaziladigan musobaqalar.....	306
16.14. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish.....	307
TEST SAVOLLARI.....	312
ASOSIY IBORA VA TUSHUNCHALAR IZOHLI LUG'ATI	331
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	336

**Aripov Yunus Yusupovich - Jismoniy tarbiya va sport ilmiy
tadqiqotlar instituti "Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil
qilish va prognozlashtirish laboratoriyasi" mudiri, pedagogika fanlari
nomzodi, dotsent.**

ARIPOV YUNUS YUSUPOVICH

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

DARSLIK

**Mas'ul muharrir: Musayev Isomiddin Saidovich
Musahhih: Orinov Ne'mat Ikromovich
Texnik muharrir: Yoldashov Shavkat Sabirboyevich
Sahifalovchi va dizayner: Axmatov Jasurbek Otabek o'g'li**

«BEHZODBEK PRINT»

Litsenziya raqami № 039856, 02.10.2022.
Berilgan sana 02.10.2022.
Tasdiqnoma raqami № 086125
Bosishga ruxsat etildi 04.11.2023
Bichimi 60x84 ¹/₈
Ofset qog'ozi
Garnitura Times New Roman
Hisob-nashr tabog'i 36.0
Adadi 200
Buyurtma № 21.

**«Behzodbek print bosmaxonasi»da chop etildi.
111709, Toshkent shahar, Navoiy ko'chasi, 30-uy.**

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

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR
INSTITUTI**

JTSITI

GUVOHNOMA

O'QUV ADABIYOTINING NASHR GUVOHNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport
vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy
tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil
"16" - sentyabrdagi "33/d" -sonli buyrug'iga asosan

Y.Y. Aripov

(muallif(lar)ning familiyasi, ismi-sharifi)

_____ tomonidan

61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha),

61010300 – Sport faoliyati (adaptiv jismoniy tarbiya va sport),

60340900 – Psixologiya (sport)

ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) talabalari uchun tavsiya
etilgan **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi**

(o'quv adabiyotining nomi)

JTSITI

nomli _____

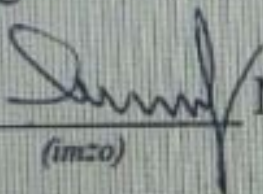
Darsligi

_____ ga

(o'quv adabiyotining turi: darslik, o'quv qo'llanma)

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti administratsiyasi
huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda
nashr etishga ruxsat berildi.

Direktor _____



(imzo)

M. Mirjamolov



Ro'yxatga olish raqami

D-002

