

**2-TOM, 2-SON**  
**TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI**  
**TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USULLARI**

**Aliqulov Ravshan Erkinovich**

**Jismoniy tarbiya rahbari**

**Bolalar jismoniy tarbiyasi o'qituvchisi**

**Oltinsoy pedagogika kolleji**

Yosh avlodni ham jismoniy, ham aqliy jihatdan yetuk va komil etib tarbiyalash vazifasi qo'yilgan davrlarda ikki tarbiyaviy yo'nalishni uyg'un holda olib borish va samaradorligini ta'minlash bosh masala hisoblangan. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalar – bilim berish, jisman tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan

Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi. xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quvchilar organizmning sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga mos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va Keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4) o'quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish;
- 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishiga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;
- 6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni hal qiladi.

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari hisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jisman tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi p xil guruhidagi ta'lim tarbiya ishlarida hal qilinadi.

Maktab yoshining 6 (7), (10) 11 yoshlilarda (1-4 sinflar) organizm tabiiy rivojlanishida bo'ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz kerak bo'ladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funktsiyasi, harakat tayanch apparati faoliyati ishini, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga e'tibor beriladi, bulardan tashqari qomatni to'g'ri tuta bilishga o'rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigiyena qoidalariga oid bilimlar qo'shib berish bilan tarbiya jarayoni yo'lga



## 2-TOM, 2-SON

qo`yiladi. 12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o`sayotgan yosh organizmga samarali ta`sir ko`rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlar ochilgan bo`ladi.

Jismoniy tarbiyaning jismoniy bilimlar berish vazifasi hayotda uchraydigan harakat malakalarini ratsional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, yengil atletika, sport o`yinlari, velosipedda yurish va sport taktikasi)ga oid oz bo`lsa ham nazariy tushuncha berishdir.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va ahamiyatini tushuntirish jarayoni yo`lga qo`yiladi. Asta sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiriladi, musobaqa qoidalari o`zlashtiriladi, hakamlik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlaridan fo`y dalanishga o`rgatish lozim bo`ladi.

16-18 yoshdagi umumta`lim maktabi, akademik litseylari va kasb-hunar kollejlarining o`quvchilari organizmi yoshi ulg`aygan sari baquvvatlashadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonni yanada kuchaytirishga yo`naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug`ullanish ta`lim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarini oshirish, o`z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har kim jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e`tiborni qaratadi.

Organizm o`sib borar ekan uning funktsional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy.Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo`lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, spor trenirovkasi asoslari, sportchini o`zo`zini nazorat qilishi qoidalariga o`rgatish maqsadga muvofiq bo`ladi.

**Jismoniy tarbiya vositalari.** 6 (7) - (10) 11 yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi uchun asosiy vosita qilib asosiy gimnastika, harakatli o`yinlar, rolikli konkida, velosipedda yurish, ekskursiya va sayohat hamda tabiat qo`ynida o`ynaladigan o`yinlar va jismoniy mashqlar olingan. Bu yoshdagilarda suzish, Tennis bo`yicha muntazam mashg`ulotlar uyushtirish mumkin. Sog`ligi yomonlashgan bolalarga maxsus mashg`ulotlar – davolash gimnastikasi tarzidagi yoki maxsus tibbiy guruhga ajratilgan bolalar uchun alohida mashg`ulotlar yo`lga qo`yiladi. 16-18 yoshdagilar uchun jismoniy tarbiya vositasi qilib asosiy gimnastika (kichik yoshdagilarga nisbatan og`irroq mashqlar bilan), tanani boshqarish mashqlari, to`siqlardan oshish, jamoa bo`lib o`ynaladigan harakatli o`yinlar (osonlashtirilgan qoidada) va boshqalar olinadi.



## 2-TOM, 2-SON

Bu yoshda sport o'yinlariga, gimnastika, yengil atletika, rolikli konkida yurish, yugurishdek sport turlarida bolalar yuqori natijalariga erishishlari mumkin.

Bulardan tashqari ularda turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar hamda dalada o'ynaladigan va harbiylashtirilgan o'yinlar o'tkazilishi mumkin. 16-18 yoshdagilar uchun (litseylar) asosiy va sport gimnastikasi va boshqa sport turlari vosita bo'ladi.

### 2. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik tuzilishi

Dars ham boshqa jismoniy mashg'ulotlari singari uch qismga: **tayyorgarlik**, **asosiy** va **yakuniy** qismlarga bo'linadi. So'ngra belgilangan qismlarning oldiga qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda darsning aniq vazifalariga muvofiq uning detallashgan tuzilishini ishlab chiqishga kirishiladi. Natijada, darsning quyidagicha tipik tuzilishi hosil bo'ladi. Tayyorgarlik qismiga avvalo o'quvchilarni dastlabki uyushtirish kiradi. Bu asosan qism xonalarda tartib o'rnatishdan, kiyim kechaklarni va foydalaniladigan asboblarni tayyorlab qo'yishdan, navbatchilar bilan qisqacha instruktaj o'tkazishdan, mashg'ulot o'tkaziladigan maydonchaga chiqishdan oldin o'quvchilarnin saflanishidan va shu kabilardan iborat bo'ladi.

Darsning boshlanishida vazifa qo'yish funksiyasini turli harakatlar ado etishi mumkin: dars oldidan bir qator saflanish, bildirgi berish, diqqat uchun maxsus mashqlar, darsning maqsadini e'lon qilish va boshqalar shular jumlasidandir. Ulardan alohida-alohida yoki kompleks tarzda foydalanish mumkin. Pedagogik jihatdan darsni dastlabki uyushtirish paytida hilma-xil masalalar hal etiladi: o'quvchilarni saflanishga o'rgatish, qomatni to'g'ri tutishga odatlantirish, buyruqni ijro etishda aniqlikka erishish va shu kabilar. Tushuntirish ishlari butun dars davomida uchrab turadi. Aslini olganda darsda har bir yirik masala hal etilishi oldidan va darsni umuman intihosiga yetkazish oldidan shunday bo'lishi kerak.

Darsning tashkiliy tomonlarini to'g'ri amalga oshirish o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. Shundagina o'quvchilar batartib harakat qiladigan, butun e'tiborlarini boshlanadigan ishga jalb etadigan bo'ladilar va hokazo. Darsning birinchi qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funktsional tayyorgarlik markaziy o'rinni egallaydi. Bunga me'yorlash oson, tayyorlanish va bajarishga ko'p vaqt ketmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Yurish, sakrash, umumiy rivojlantirish mashqlari, oddiy raqs qadamlari, o'yinlar va o'tgan mashg'ulotlardan o'quvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakatlar shular jumlasidandir.

Bu harakatlarni bajarish vaqtida bilim va tarbiya berish vazifalari (tanishtirish, o'rgatish va takomillashtirish, tezlikni oshirish va h. k) hal etilishi mumkin. Biroq har



## 2-TOM, 2-SON

safar bu vazifalarni shunday hal qilish kerakki, unda ishga psixologik va fiziologik kirisha borish keraklicha birin-ketinlikda mumkin qadar Tez, lekin darsning tayyorgarlik qismi doirasidan chiqib ketmay bajarilishi kerak. Darsning tayyorgarlik qismida hal etiladigan vazifalar orasida ham fiziologik omillarga, ham mashqlarning mazmunan birin-ketinigiga mos muayyan mantiqiy aloqadorlik bo`lishi ko`zda tutilishi kerak.

Masalan, umumiy rivojlantirish mashqlari kompleksini birin-ketinlik printsipligiga rioya qilgan holda ko`pincha quyidagi tartibda bajariladi:

- ✓ kerishish mashqlari;
- ✓ qo`l va yelka kamari uchun mashqlar;
- ✓ oyoqlar uchun mashqlar, cho`nqayishlar;
- ✓ gavda uchun mashqlar;
- ✓ sakrash;
- ✓ muskullarni bo`shashtirish mashqlari.

Darsning tayyorgarlik qismi undan keyingi qismlar bilan bog`liq bo`lishi kerak. Dars boshida koordinatsiya mexanizmlari va jismoniy nagruzkalarning harakteriga qarab tanlanadigan mashqlar boshlanadigan asosiy faoliyatning xususiyatlariga muvofiq bo`lmog`i zarur. Buning uchun maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlar qo`shiladi,

Tayyorgarlik qismiga hammasi bo`lib umumiy vaqtning taxminan 10-15 foizi ajratiladi. Darsdagi eng murakkab vazifalar darsning asosiy qismida hal etiladi. Bu qism ham aniq mazmunga qarab bir yoki bir necha bo`limdan iborat bo`lishi mumkin. Ish qobiliyatining, ayniqsa, ruhiy ish qobiliyatining maksimal bo`lishi g`oyat qisqa muddat davom etadigan hodisadir.

Bu fakt ma`lum darajada darsning asosiy maqsadini hal etish tartibini belgilaydi. Odatda printsiplial yangi materialni, Koordinatsion jihatdan juda murakkab harakatlarni o`rganish bilan bog`liq bo`lgan eng murakkab vazifalar darsning asosiy qismi boshida hal etiladi. Bunda o`rgatish bosqichlari hisobga olinadi va vazifa qo`yishda quyidagi tartibga rioya qilinadi ya`ni, tanishtirish, o`rgatish, takomillashtirish.

Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash odatda quyidagi tartibda rejalashtiriladi:

Tezkorlikni, kuchlilikni, chidamlilikni oshiruvchi mashqlar. Qobiliyatlarni kompleks tarbiyalashdagina shunday qilinadi. Sportning har xil turlari bo`yicha o`tkazilayotgan darslarda ish qobiliyatining eng yuksak paytidan maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Masalan, shtangachilar bu paytdan



## 2-TOM, 2-SON

kuch-quvvatlarini oshirish uchun foydalanadilar. Hayotda, amaliy faoliyatda u yoki bu harakat vazifalarini turli sharoitda hal etishga to'g'ri keladi. Shuning uchun bilim berish vazifasini hal etish bilan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ketma-ketligini shunday tanlash kerakki, unda o'quvchilar organizmning turli holatlarida yuksak ish qobiliyati namoyon etishga o'rgansinlar.

Darsning asosiy qismida mashqlarning tayyorlov, asosiy va boshqa turlari bo'ladi. Ularni o'tkazishda ham har safar ma'lum tartibni ko'zda tutish kerak. Zarur bo'lsa, biron asosiy pedagogik vazifani hal etishdan oldin tayyorlov mashqlari yordami bilan ishga kirisha borish mumkin. Masalan, yuqori razryadli gimnastikachilar shunday qiladilar. Darsda shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'tarish va jismoniy qobiliyatlarni namoyon bo'lishini intensivlashtirish uchun musobaqa va o'yin metodlaridan keng foydalaniladi. Dars asosiy qismining aniq qancha davom etishi mashqlarning intensivligiga, shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga, darsni boshlash hamda tugatish uchun zarur bo'lgan vaqtning miqdoriga bog'liq.

Masalan, maktabdagi darsda asosiy qismga 25-30 daqiqa, sport mashg'ulotlarida esa 90 daqiqa va undan ortiq vaqt ajratiladi. Shunday qilib, asosiy qismning tuzilishi ham tayyorgarlik qismidagi singari g'oyatda murakkab bo'lishi mumkin. Darsni yakunlash ish qobiliyatini pasaytirish bilan bog'liq. Snaryadlarni yig'ishtirish, mashg'ulotlarni tugatish uchun qayta saflanishning o'ziyoq deyarli stixiyali ravishda shug'ullanuvchilarni bir qadar tinchlantiradi, nagruzkani kamaytirishga xizmat qiladi. Biroq o'quv-tarbiya vazifasining spetsifikasi hamda dars yakuniy qismining mazmuni shug'ullanuvchilardan intensiv harakat faoliyatini oqilona tugallay bilishni talab qiladi.

Darsning yakuniy qismi uchun quyidagi pedagogik vazifalar tipik hisoblanadi:  
turli daraja kuchlanishdagi harakatlarni ixtiyoriy bajara bilishni, mashqlar kuchini, sur'atini, tezligi asta-sekin kamaytira bilishni o'rgatish;  
bajarilgan ishni tahlil qila bilishni o'rgatish;  
diqqatni o'qishga, mehnatga, dam olishga ko'chira bilishni o'rgatish.

Bu vazifalarni hal etmoq uchun me'yorlash oson bo'lgan yurish, yengil yugurish, oddiy harakatlar, raqs elementlari va boshqa shu singari mashqlar tanlanadi. Bu vazifalarning hal etilish tartibi bir vaqtning o'zida nagruzkani kamaytirishni ta'minlashi kerak.

Darsning yakuniy qismi mantiqan bir-biri bilan bog'liq bo'lgan bir necha bo'limdan iborat bo'lishi mumkin. Darslarda yakuniy qism vazifalarining didaktik



## 2-TOM, 2-SON

ji hatdan to`g`ri, ketma-ketligi nazarda tutilgan bo`lishi kerak. Uy vazifalariga alohida e`tibor berish kerak. Darslar jismoniy tarbiya jarayonining bir qismigina bo`lib, mustaqil mashqlar, musobaqa, o`yin va shu kabilarda ishtirok etish bilan to`ldiriladi. Uy vazifalariga e`tiborsizlik mashg`ulotlarning dars va darsdan tashqari formalari o`rtasidagi aloqani buzadi.

Biroq, qayd etilgan yutuqlar bilan birga, jismoniy tarbiya bo`yicha ta`lim tizimini yanada rivojlantirish uchun to`laqonli xizmat qilmayotgan sohalar ham mavjud. Jumladan, o`quvchilarning jismoniy tarbiya bo`yicha bilim va ko`nikmalarini dars jarayonida shakllantirish, yangi pedagogik texnologiyalar asosida mashg`ulotlarni tashkil qilishda tizimlilik, maqsadga yo`naltirilganlik yetarlicha o`z aksini topmay kelmoqda.

Mazkur muammo uzoq yillar davomida pedagog olimlar tomonidan Respublikada va xorijda keng tadqiq etilgan. Jumladan, Salomov S.R., Yunusova Yu.M., Kerimov F.A., Mahkamjanov K.M. va boshqalar muammoning Texnologik asoslari, jismoniy tarbiya darslarini, darsdan tashqari ishlarini hamda yoshlarning faoliyatini nazariy ta`lim bilan bog`lab olib borish masalalarini o`z ilmiy tadqiqot ishlarida yoritganlar. O`quvchilarni jismoniy tayyorgarlikga yo`llash ishlarida ularning ijodkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir. Pedagog olimlarning fikrlarini tahlil qilish natijalariga ko`ra maktabda va darsdan tashqari mashg`ulotlarda o`quvchilarni jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo`naltirishda texnik ijodkorlik va qishloq xo`jalik tajribachiligining rivojlanishi o`quvchilarning g`oyaviy-siyosiy, mehnat, ahloqiy, jismoniy va estetik tarbiyasi birligi asosida ularni milliy mafkuramiz asosida tarbiyalashga majmuaviy yondoshish g`oyalarini amalga oshirishda yordam beradi degan xulosaga keldik.

Jismoniy tarbiya o`qituvchisi o`quvchilarni jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotidagi tarixiy kunlarga bag`ishlangan maktab kechalarini tayyorlash va o`tkazishga jalb qiladi. Demak, o`quvchilarni dars mashg`ulotlari va darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo`llash ishlarini uyushtirishda jismoniy tarbiya o`qituvchisi asosiy bo`g`in hisoblanadi. Albatta, u o`z faoliyatini dastlab ta`lim standartlari asosida olib borishi talab etiladi. Zero, jismoniy tarbiyaning vazifalari Davlat ta`lim standartlari (DTS) va o`quv dasturida ifodalangan. Ushbu hujjatlarda maktabdagi jismoniy tarbiya va tarbiyasining maqsadi izchil ta`riflanib, bu to`g`rida sportga muhabbat va sport ahliga hurmat tuyg`usini singdirishdan, o`quvchilarni hozirgi zamon sporti asoslari bilan tanishtirishdan ularni jismoniy tarbiya ko`nikmalari va mahoratini hosil qilishdan, ongli ravishda jismoniy



## **2-TOM, 2-SON**

tayyorgarlikga undashdan iboratligi ta'kidlangan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli davrlarda turlicha tashkil etib kelingan. Uning maqsad va vazifalari ham xilmaxil bo'lgan. Bu holatlar o'z navbatida jismoniy tarbiya atamasini o'ziga xos tushunishni taqozo etgan. Jismoniy tarbiya tushunchasiga izoh berishdan oldin, umuman mazkur sohaga daxldor tushuncha va iboralarni sanab o'tish ma'qul bo'lar edi. Ularning asosiylariga quyidagilarni kiritish mumkin: jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim, jismoniy mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy ulg'ayish, jismoniy kamolot, jismoniy mahorat, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar va boshqalar. Jismoniy tarbiya – inson hayotining boshidan oxirigacha davom etadigan, organizmni har tomonlama takomillashtiradigan, hayot uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini yosh davrlariga mos holda o'zgartirib boradigan Pedagogik jarayondir. Pedagogika fanida ta'lim va tarbiya tushunchalari o'zaro bir-biri bilan aloqada bo'lgan, biri ikkinchisini to'ldirib boradigan inson faoliyatining turlari deb hisoblanadi. Tarbiya ijtimoiy tajribani, insonlar tomonidan to'plangan ijobiy fazilatlarni yosh avlodga o'tkazish, singdirish jarayonidir. Ta'lim esa insonning aqlini, moddiy borliq haqidagi ma'lumotlarni, jamiyat va tabiat taraqqiyotining qonuniyatlarini, ilm-fan yutuqlari va ularning amaliyotga tadbiquini o'rganish jarayonidir. Jismoniy tarbiya tushunchasiga berilgan ta'rifda ma'lum darajada tarbiyaning ta'lim bilan uzviy bog'liqligi e'tiborga olingan. Biz o'rgangan pedagogik va psixologik adabiyotlarda insonning shaxs sifatidagi kamolotida aqliy va axloqiy tarbiyaga kuchli ahamiyat berilganligi alohida ajralib turgani sezildi. Ammo nazarimizda jismoniy tarbiya ikkinchi darajada turgandek his qilingan bo'lsada, jismoniy tarbiyasiz, aniqrog'i jismoniy tarbiyaning ta'sirisiz, na aqliy va na axloqiy tarbiya mukammal bo'lmasligi e'tirof etilgan. Jismoniy tarbiya inson organizmini morfologik va funksional jihatlardan takomillashtiradi. Bu degani, tanadagi barcha a'zolari normal rivojlanishi, jumladan bosh miya va oliy nerv sistemasini to'g'ri shakllanishi hamda faoliyat yuritishini ma'lum normaga solishi deb tushunish mumkin.

Bosh miya, oliy nerv sistemasi, qon aylanish tizimlari aqliy va boshqa tarbiya yo'nalishlarining nerv-fiziologik asoslari bo'lishi mumkinligini e'tirof etganda, beixtiyor jismoniy tarbiya insonni komillikka olib boruvchi asosiy tarbiya turi ekanligi tan olinadi. Jismoniy tarbiya organizmni mukammal rivojlanishini yo'lga qo'yishi bilan birga, tananing sog'lom bo'lishini, har qanday tashqi yuklamaga chidamliligini ham ta'minlaydi. Insondagi irodaviy sifatlar jismoniy tarbiya bilan shug'ullanganda bir necha baravar ustun bo'lishi olimlar tomonidan isbotlangan.



## 2-TOM, 2-SON

Jismoniy tarbiya kuch, chaqqonlik, tezkorlik kabi inson uchun hayot yo`lida doimiy kerak bo`ladigan sifatlarni tarkib toptiradi. Bu o`z navbatida mehnat faoliyatini samarali bo`lishiga hissa qo`shadi. Har qanday boshlagan ishni oxiriga etkazish, kutilgan natijalarni qo`lga kiritish ko`nikmalari tezroq tarkib topadi. Jismoniy tarbiya kishilarda insonparvarlik va vatanparvarlik tuyg`ularini shakllantiradi. Vatan manfaatlarini himoya qilish, zarur bo`lsa nafaqat kuchini, balki hayotini bag`ishlashga odatlantiradi. Jismoniy tarbiya ijtimoiy ahamiyatga molik bo`lgan hodisadir. U insonning sihat-salamatligini yaxshilaydi, har taraflama rivojlanishini amalga oshiradi. O`zi, millati va xalqi uchun unumli mehnat qilishga, bozor iqtisodiyoti sharoitida erkin faoliyat yuritishga, o`z imkoniyatlarini to`la namoyon etishga o`rgatadi. Vatanning shonu-shuhratini dunyoga yoyishga, zarur bo`lsa har qanday g`arazli kuchlardan ehtiyot qilishga, mardonavor himoya qilishga tayyorlaydi.

Qadim zamonlardan beri jismoniy tarbiyaning inson hayotidagi beqiyos o`rni to`g`ri tushunilgan holda, uni qanday qilib samarali bo`lishini ilmiy pedagogik muammo sifatida o`rganib kelinadi. Xalq og`zaki ijodi namunalarida, dostonlarda, ertak va afsonalarda, maqol va matallarda jismoniy tarbiya yuksak baholanib kelingan. Diniy manbalarda; “Qur`on” va payg`ambarimizning hadislarida jismoniy etuklik nihoyatda qadrlangan. Yozma pedagogik adabiyotning paydo bo`lishi jismoniy tarbiyaning nazariy asoslarini tarkib topishi va rivojlanishiga zamin hozirladi. Ota-bobolarimizdan bebaho madaniy va ma`rifiy yodgorlik sifatida yaratilgan va bizgacha yetib kelgan “Avesto” kitobida jismoniy tarbiya haqida ko`p yaxshi fikrlar aytilgan. Kuchlilik, chaqqonlik, mardlik, chidamlilik, qora kuchlarga nisbatan mardonavor kurashish jismoniy tarbiyaning qirralari sifatida ulug`langan. Adolat, haqiqatgo`ylik, mehnatsevarlik alohida shakllantirilishi zarur bo`lgan fazilatlar qatoriga kiritilgan. Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Unsurul Maoliy

Kaykovus, Bahovuddin Naqshband, Amir Temur, Muhammad Tarag`ay Ulug`bek, Zahiriddin Muhammad Bobur, Alisher Navoiy, Abdulla Avloniy kabi buyuk alommalarimiz jismoniy tarbiya va shaxs kamolati haqida qimmatli fikrlar bildirganlar. Ayniqsa Abu Ali ibn Sino inson salomatligini saqlash, tibbiy yordam ko`rsatish haqidagi ta`limotlarini yaratganlarida birinchi o`ringa jismoniy tarbiyani qo`ygan. Uning fikricha xastalikni davolashdan ko`ra oldini olish afzal hisoblanadi. Buning uchun har bir kishi muntazam jismoniy mashg`ulotlar bilan shug`ullanishi, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilishi kerakligi uqdirilgan. Abu Nasr Farobiy ham fozil odamlar yashaydigan shahar aholisi kuchli, chaqqon, mehnatsevar, o`quvli va







## 2-TOM, 2-SON

sogʻlom boʻlishi kerakligini aytgan. Zahiriddin Muhammad Bobur “Boburnoma” asarida taʼrif-tavsif etgan kishilarning koʻpchiligidagi jismoniy sifatlarga yuqori baho bergan. Oʻzi ham shoh, sarkarda, olim va shoir boʻlishi bilan birga jismoniy mashqlar va chiniqishni oʻta qadrlagan inson ekanligi bayon etilgan. Abdulla Avloniy “Turkiy guliston yohud axloq” nomli asarida “badan tarbiyasi”ga alohida eʼtibor qaratgan. Badan tarbiyasi boshqa barcha tarbiyalar uchun zamin hozirlaydi deb uqtirgan. Chet el olimlari ham jismoniy tarbiyaga katta eʼtibor bergan. Arastu, Aflotun, Suqrot kabi antik davr olimlari quldorlarning farzandlariga jismoniy tarbiya berishning nazariy asoslarini ishlab chiqishga harakat qilganlar. Ular har bir tarbiya koʻrgan shaxs jismonan kuchli boʻlishini, qilichbozlik, nayza uloqtirish, otda chopish, suvda suzish, qiyinchilikka chidash kabi jismoniy sifatlarga ega boʻlishi kerak deb hisoblaganlar.

