

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TALBALARNI ESTETIK TARBIYALASHNING MAZMUNI**Djoldasov. R.F**

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası p.f.b.f.d (PhD) v.b.docent.

Dauletbayev A

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Dene madaniyati fakulteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19487101>

Annotatsiya. Mazkur maqola jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni estetik tarbiyalashning o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom qilib tarbiyalash, salomatligini saqlash, mustahkamlash ularni jismonan yetuk, barkamol bo'lib yetishishlari, inson salomatligi to'g'risidagi, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish kabi bilimlarini hayotda qo'llay olish, va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Tayanch so'zlar: jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, estetika, metod, jarayon, vosita, o'quvchi, dars, emotsiya, sport, o'yin.

Аннотация. В данной статье основное внимание уделяется эстетическому воспитанию учащихся на уроках физической культуры, воспитанию учащихся физически сильными, ловкими, здоровыми, сохранению и укреплению их здоровья, формированию их физически зрелых и зрелых, здоровью человека, правильному. применять в жизни такие знания, как питание, личная гигиена, соблюдать правила безопасности на тренировках.

Ключевые слова: физическое воспитание, воспитание, воспитание, эстетика, метод, процесс, инструмент, ученик, урок, эмоция, спорт, игра.

Annotation. This article focuses on aesthetic education of students in physical education classes, education of students to be physically strong, dexterous, healthy, maintaining and strengthening their health, making them physically mature and mature, about human health, correct It consists in forming the skills to apply knowledge such as nutrition, personal hygiene in life, and follow safety rules in training.

Key words: physical education, education, education, aesthetics, method, process, tool, student, lesson, emotion, sport, game.

Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining maqsadi – o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom qilib tarbiyalash, salomatligini saqlash, mustahkamlash ularni jismonan yetuk, barkamol bo'lib yetishishlari, inson salomatligi to'g'risidagi, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish kabi bilimlarini hayotda qo'llay olish, va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning maqsadi insonning motor faoliyatiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish, to'liq jismoniy salomatlikni ta'minlovchi jismoniy holat darajasiga erishish va o'quvchilarni borliq, aqliy, axloqiy, estetik madaniyatini shakllantirishdan iborat bo'lsa uning vazifalarida – jismoniy tarbiya darslarida asosan uchta vazifalar hal qilinadi.

Jumladan, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi.

Ta'limiy – jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatish.

Ta'limiy vazifani amalga oshirishda o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi nazariy bilimlar, ya'ni sport turlari, sport anjomlari va ulardan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etgan holda yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo'lgan jismoniy yuklamalarni mustaqil ravishda belgilay olish kabi ma'lumotlarni beradi. Bundan tashqari, o'quvchilarning jismoniy tarbiya savodxonligini oshirish, hayotiy motorikani amalga oshirish uchun to'g'ri texnikani shakllantirish, o'quvchilarning o'z mustaqil faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yish va eng oddiy o'z-o'zinini nazorat qilishni amalga oshirish.

Tarbiyaviy – jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta'minlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aqliy, estetik (oliyanoblik, g'amxo'rlik, zavqlanish, tamosha, o'zaro birdamlik) tarbiyalar bilan shakllantirib boriladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, ularni dam olish, mashq qilish, salomatlikni yaxshilash uchun ongli ravishda qo'llash zarurati va ko'nikmalarini tarbiyalash.

Sog'lomlashtiruvchi – o'quvchilarning organizmlari, sog'lig'ini mustahkamlash har tomonlama jismonan tarbiyalash, tananing turli guruhli mushaklarini rivojlantirish, asab tizimini mustahkamlash, metabolik jarayonlarni faollashtirishga qaratiladi.

- sog'lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotida qo'llay olish;
- jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- organizmning salbiy ekologik ta'sirlarga chidamliligini oshirish.

Yuqoridagi keltirilgan umumiy o'rta ta'lim tizimining jismoniy tarbiya fani bo'yicha keltirib o'tilgan maqsad va vazifalardan kelib chiqib, umumiy o'rta ta'lim maktablari bitiruvchilariga qo'yiladigan talablar negizida "Estetik madaniyat va ijodkorlik kompetensiyasi"da quyidagi talablar belgilangan:

- har qanday vaziyatda ma'naviy yetuk, oqilona fikr yurita oladi;
- jamiyatda o'z o'rnini topishda to'g'ri qarorlar qabul qila oladi;
- ijodiy, amaliy faoliyatini rivojlantirishda sport turlaridan biladi va undan zavqlanadi;
- barcha sport turlarini farqlay olishini namoyon qiladi va o'rgangan harakat majmuini o'zgalarga o'rgatishga harakat qiladi.;
- sport tadbirlarini tashkil etishda uning estetik jihatlarini tushunadi va shaxsiy jismoniy madaniyatga ega bo'ladi;
- toza havoda chiniqish, undan baxra olish haqidagi ma'lumotga ega bo'ladi;
- tanani chiniqtirish orqali salomatligini, qaddi qomatini go'zal bo'lishiga va jismoniy holatini yaxshilashga intiladi;
- o'z salomatligini mustahkamlash uchun toza havoda nafosat mashqlashqlarini bajaradi;
- vosita harakatlardagi estetik xususiyatlarni anglaydi va kelgusida mustaqil ravishda treninglar o'tkazadi;
- mashg'ulot va treninglarni o'tkazilish tartibini tahlil qilish orqali o'zgalarga nafosat ta'limotini tushuntira oladi,
- o'z tana xususiyatlari va imkoniyatlaridan kelib chiqib, go'zallikka monand bo'lgan mashqlarni tanlay oladi;
- musoboqalar jarayonida yo'l qo'yilgan estetik xatolarni aniqlaydi va ularni o'z vaqtida bartaraf eta oladi.

Ko'rinib turibdiki, umumiy o'rta ta'lim tizimining jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni estetik tarbiyalashga alohida ahamiyat qaratilgan bo'lib, kelgusida estetik xususiyatlarga ega bo'lgan barkamol shaxsni tarbiyalash ustuvor vazifa sifatida qaraladi.

Adabiyotlar:

1. Lixachev.B.T. Teoriya esteticheskogo vospitaniya. – M.: Prosvesheniye, 1995. – 175 s.
2. Makhmudov B.A. Methodology for improving the training mechanism of physical culture specialists. OVATEUR PUBLICATIONS JournalINX - A Multidisciplinary Peer ReviewedJournal ISSN No: 2581 - 4230 VOLUME 9, ISSUE 5, May -2023 Impact Factor (2022): 8.155.
3. Холодов, Ж.К. - Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с