



TALABALARNI JISMONIY VA AXLOQIY-ESTETIK TARBIYALASHDA SPORT BAYRAMLARINI O‘TKAZISH TEKNOLOGIYASI

Musayeva D.M.

*Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya
va xotin-qizlar sporti kafedrasi o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: sport bayramlari, jismoniy tarbiya, axloqiy-estetik tarbiya, talabalar, ta'sir, usullar, natijalar, munozara, xulosalar, takliflar.

Ключевые слова: спортивные праздники, физическое воспитание, нравственно-эстетическое воспитание, студенты, воздействие, методы, результаты, обсуждение, выводы, предложения.

Key words: sports holidays, physical education, moral-aesthetic education, students, influence, methods, results, discussion, conclusions, proposals.

Kirish. Jismoniy tarbiya o'quvchilarning nafaqat jismoniy salomatligini, balki axloqiy va estetik hissiyotlarini ham qamrab oladigan yaxlit rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Turli xil sport va ko'ngilochar tadbirlar bilan shug'ullanish uchun muntazam o'quv mashg'ulotlaridan tanaffus bilan tavsiflangan sport bayramlari ta'limning ushbu jihatlarini rivojlantirish uchun noyob imkoniyatni taqdim etadi. Ushbu maqola sport bayramlarini o'tkazishning o'quvchilarning jismoniy va axloqiy-estetik tarbiyasiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

Muhokama va natijalar. Bir nechta tadqiqotlar talabalar o'rtasida jismoniy tayyorgarlikni targ'ib qilishda sport bayramlarining afzalliklarini ta'kidladi. Ta'til paytida sport mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etish yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash, vosita mahoratini oshirish va umumiy jismoniy faollik darajasini oshirish bilan bog'liq. Bundan tashqari, sport bayramlari talabalar uchun jamoaviy ish, etakchilik va sport mahorati kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun platforma yaratadi.

Jismoniy imtiyozlardan tashqari, sport bayramlari o'quvchilarning axloqiy va estetik rivojlanishiga hissa qo'shadi. Sport bilan shug'ullanish xarakterini shakllantirish uchun zarur bo'lgan intizom, qat'iyat va boshqalarga hurmat kabi



qadriyatlarini tarbiyalaydi. Bundan tashqari, sport va ko'ngilochar tadbirlarda ishtirok etish, sport ko'rsatkichlarining go'zalligi yoki gimnastika yoki figurali uchish kabi ba'zi sport turlarining badiiy elementlari orqali estetikani qadrlashni rivojlantirishi mumkin.

Sport bayramlarining o'quvchilarning jismoniy va axloqiy-estetik tarbiyasiga ta'sirini baholash uchun aralash usul qo'llanildi. Talabalarga sport bayramlarida qatnashishdan oldin va keyin jismoniy faollik darajasi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va sport va estetikaga bo'lgan munosabatdagi o'zgarishlarni o'lchash uchun so'rovlar o'tkazildi. Bundan tashqari, talabalarning sport bayramlarining ularning umumiy rivojlanishiga ta'siri haqidagi tajribalari va tasavvurlarini o'rganish uchun sifatli intervyular o'tkazildi.

Sport bayramlarini o'tkazish o'quvchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu texnologiya ularning jismoniy va axloqiy-estetik tarbiyasiga hissa qo'shadigan ba'zi usullar:

Jismoniy tayyorgarlik: Sport bayramlari talabalarga turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, umumiy jismoniy tayyorgarlik va farovonlikni oshirish imkoniyatini beradi. Futbol, basketbol, suzish yoki yengil atletika kabi sport turlarida qatnashish orqali talabalar muhim vosita ko'nikmalarini, muvofiqlashtirish, kuch va chidamlilikni rivojlantiradilar.

Sport bayramlari talabalar uchun nafaqat dam olish, balki jismoniy tayyorgarligi va farovonligini oshirish uchun ajoyib yo'lni taklif etadi. Futbol, basketbol, suzish va yengil atletika tadbirlari kabi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish fitnesga yaxlit yondashuvni ta'minlaydi. Mana qanday:

Sport bilan shug'ullanish aniq harakatlar va muvofiqlashtirishni talab qiladi, bu esa nozik va qo'pol vosita mahoratini rivojlantirishga yordam beradi. Basketbolni dribling qilish, futbol to'pini tepish yoki suzish zarbalari bo'ladimi, bu mashg'ulotlar vosita mahoratini oshiradi.

Muvofiqlashtirish: Sport qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish, oyoq ishi va fazoviy xabardorlikni talab qiladi. Turli sport turlari bilan muntazam shug'ullanish ushbu muvofiqlashtirish ko'nikmalarini yaxshilaydi, bu nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham foydali.

Kuch: ko'pgina sport turlari jismoniy kuch va raqiblarga yoki atrof-muhitga qarshilik ko'rsatishni o'z ichiga oladi, bu esa mushaklarning kuchini rivojlantirishga olib keladi. Masalan, yugurish, sakrash va futbolda kurashish oyoq kuchiga hissa qo'shadi, suzish esa tananing yuqori qismini mustahkamlaydi.

Chidamlilik: chidamlilik-bu uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni davom ettirish qobiliyatidir. Futbol va basketbol kabi sport turlari doimiy harakatni o'z ichiga oladi, bu esa yurak-qon tomir chidamliligini yaxshilaydi. Uzoq

masofalarga yugurish yoki estafeta poygalari kabi yengil atletika tadbirlari ham chidamlilikni oshiradi.

Jamoaviy ish va ijtimoiy ko'nikmalar: aksariyat sport turlari jamoaga asoslangan bo'lib, jamoa a'zolari o'rtasida hamkorlik, muloqot va ishonchni talab qiladi. Jamoaviy sport bilan shug'ullanish talabalarga etakchilik, jamoaviy ish va nizolarni hal qilish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Stressni kamaytirish va ruhiy salomatlik: jismoniy faollik, shu jumladan sport, stressni kamaytiradi va ruhiy farovonlikni yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar endorfinlarning chiqarilishini rag'batlantiradi, bu tabiiy kayfiyatni ko'taradi, talabalarga stress va xavotirni boshqarishga yordam beradi.

Umuman olganda, sport bayramlari nafaqat o'quvchilarga dam olish va zavqlanish imkoniyatini beradi, balki ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Sog'liqni saqlash to'g'risida xabardorlik: ta'til paytida sport bilan shug'ullanish orqali talabalar muntazam jismoniy mashqlar ahamiyati va uning sog'lom turmush tarzini saqlash uchun foydalari haqida bilib olishadi. Ular yurak-qon tomir salomatligi, mushaklarning rivojlanishi, moslashuvchanligi va semirishning oldini olish va shu bilan bog'liq sog'liq muammolari kabi tushunchalardan xabardor bo'lishadi.

Jamoaviy ish va etakchilik: ko'pgina sport tadbirlari jamoaviy ish va hamkorlikni o'z ichiga oladi, talabalarga hamkorlik, muloqot va etakchilikda qimmatli saboqlarni o'rgatadi. Jamoaviy sport turlari orqali talabalar umumiy maqsadlar sari birgalikda ishlashni, bir-birlarining kuchli va zaif tomonlarini hurmat qilishni, tegishlilik va do'stlik tuyg'usini rivojlantirishni o'rganadilar.

Sport mahorati va adolatli o'yin: Sport bayramlari talabalarga yaxshi sport mahorati, adolatli o'yin va axloqiy xulq-atvorni o'rganish va namoyish etish imkoniyatini beradi. Ular qoidalarni, amaldorlarni, raqiblarni va jamoadoshlarini hurmat qilishni, shuningdek g'alaba va mag'lubiyatni inoyat va qadr-qimmat bilan qanday boshqarishni o'rganadilar.

Ishonchni mustahkamlash: sport bilan shug'ullanish o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini va o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi. Amaliyot va raqobat orqali o'z mahorat va qobiliyatlarini rivojlantirar ekan, ular o'zlarining yutuqlari bilan faxrlanish va g'ururlanish tuyg'usiga ega bo'ladilar, bu esa hayotlarining boshqa sohalariga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Madaniy va estetik qadrlash: Sport bayramlari ko'pincha turli madaniyat va urf-odatlardagi turli xil sport turlari va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. Ushbu ta'sir nafaqat talabalarning dunyoqarashini kengaytiradi,



balki inson harakati, estetikasi va madaniy ifodalarining xilma-xilligi uchun minnatdorchilikni kuchaytiradi.

Axloqiy qarorlar qabul qilish: sport orqali talabalar turli axloqiy muammolarga duch kelishadi va bosim ostida axloqiy qarorlar qabul qilishni o'rganadilar. Ular tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini, axloqiy fikrlashni va raqobatbardosh vaziyatlarda yomonni to'g'ri farqlash qobiliyatini rivojlantiradi, bu sport maydonidan tashqarida qo'llaniladigan qimmatli saboqlardir.

Sport bayramlarini o'tkazish texnologiyasi talabalarning yaxlit rivojlanishida, jismoniy tayyorgarligi, axloqiy qadriyatlarini, ijtimoiy ko'nikmalari va estetik qadr-qimmatini targ'ib qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Talabalarga turli xil sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish imkoniyatlarini taqdim etish orqali o'qituvchilar nafaqat jismoniy faol, balki axloqiy va estetik jihatdan xabardor bo'lgan har tomonlama barkamol shaxslarni tarbiyalashlari mumkin.

Ushbu tadqiqot natijalari talabalarning jismoniy va axloqiy-estetik tarbiyasini targ'ib qilishda sport bayramlarining ahamiyatini ta'kidlaydi. Jismoniy faollik, mahoratni rivojlantirish va xarakterni shakllantirish uchun imkoniyatlar yaratib, sport bayramlari shaxslarning yaxlit rivojlanishiga hissa qo'shadi. Bundan tashqari, estetik elementlarning sport mashg'ulotlariga qo'shilishi talabalarning go'zallik va ijodkorlikka bo'lgan qadriyatini oshiradi, ularning umumiy ta'lim tajribasini boyitadi.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, sport bayramlarini o'tkazish talabalarning jismoniy tayyorgarligini, xarakterini rivojlantirish va estetik hissiyotlarini oshirish uchun qimmatli strategiya ekanligini isbotlaydi. O'qituvchilar va siyosatchilar o'quv dasturidagi sport bayramlarining ahamiyatini tan olishlari va ularni amalga oshirishni qo'llab-quvvatlash uchun etarli mablag ' ajratishlari kerak. Bundan tashqari, kelajakdagi tadqiqotlar sport bayramlari samaradorligini optimallashtirish va ularning talabalar farovonligi va ta'lim natijalariga uzoq muddatli ta'sirini baholash uchun innovatsion yondashuvlarni o'rganishi kerak. Sport bayramlari orqali jismoniy va axloqiy-estetik tarbiyaga ustuvor ahamiyat berish orqali biz sog'lom, bardoshli va madaniy jihatdan boyitilgan jamoalarni tarbiyalashimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. Adizov B. R., Khamroev A. R. Modeling activities of teachers when designing creative activities of students //Ilmiy xabarnoma. – C. 69.
2. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Конференции. – 2020.
3. Kh K. R., Shukurov R. S., Samadov S. S. The Inquiry On The Changes Of Relations Towards The Basics Of The Culture Of Healthy Life In The Students Of Elective Courses //International Journal of Progressive Sciences and Technologies. – 2021. – T. 25. – №. 2. – C. 112-118.



4. Olimov S. The differentiation of education is an important factor of pedagogical technology. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 Part II ISSN 2056-5852

5. Olimov S.S. The innovation process is a priority in the development of pedagogical sciences. – 2021.

6. Азимова Н. Э. Роль профессионального педагога в подготовке гармонично развитой личности //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 5-1.

РЕЗЮМЕ

Maqolada o'quvchilarning jismoniy va axloqiy-estetik tarbiyasini oshirishda sport bayramlarini o'tkazishning ahamiyati o'rganilgan. Adabiyotlarni keng qamrovli tahlil qilish orqali sport bayramlarini amalga oshirishning turli usullari o'rganiladi, so'ngra ushbu sohadagi tadqiqotlar natijasida olingan natijalar taqdim etiladi. Muhokama ushbu topilmalarning oqibatlarini o'rganib chiqadi va kelajakdagi tadqiqotlar va amaliy qo'llanmalar bo'yicha takliflar bilan yakunlanadi.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматривается значение проведения спортивных праздников в совершенствовании физического и морально-эстетического воспитания студентов. Посредством всестороннего обзора литературы изучаются различные методы проведения спортивных фестивалей, а затем представляются результаты исследований в этой области. Обсуждение исследует последствия этих результатов и завершается предложениями для будущих исследований и практического применения.

SUMMARY

This article examines the importance of holding sports holidays in improving the physical and moral-aesthetic education of students. Through a comprehensive literature review, various methods of implementing sports festivals are explored, followed by a presentation of findings from research in the field. The discussion explores the implications of these findings and concludes with suggestions for future research and practical applications.