



## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SPORT TURLARIDAN FOYDALANISH VOSITASIDA YUQORI SINIF O‘QUVCHILARINI ESTETIK TARBIYALASH**

**Djoldasov Rasul Farxadovich**

*Qaraqalpaq mamleketlik universiteti assistent oqitiwshisi*  
[rasuldjoldasov@gmail.com](mailto:rasuldjoldasov@gmail.com)

**Abdimuratov Muratbay Uzaqbergenovich**

*Qaraqalpaq mamleketlik universiteti stajor oqitiwshisi*  
[muratbayabdimuratov@gmail.com](mailto:muratbayabdimuratov@gmail.com)

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079452>

***Annotaciya.** Jismoniy tarbiya darslarida sport turlaridan foydalanish vositasida yuqori sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalash jarayoni o‘z-o‘zidan yuzaga kelmaydi, buning uchun o‘quvchilarni jismoniy tarbiyaning sport turlari bilan doimo tizimli ravishda shug‘ullanishlari uchun zarur sharoit yaratish, yoshiga hamda fiziologik imkoniyatlariga mos tushadigan sport turlarini tanlab olinishi lozim bo‘ladi.*

***Tayanish túsiniqler.** Jismoniy tarbiya, buyruq harakatlar, tajriba, zanjir, texnologiya.*

Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni estetik tarbiyalashga yo‘naltiradigan metodlarni to‘g‘ri tanlay bilish ushbu jarayonning didaktik imkoniyatlarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarni sport va harakatli o‘yinlar orqali estetik tarbiyalashda so‘z boyligidan foydalanish, rasmlar, plakatlar singari ko‘rgazmali qurollarni ishlatish, amaliy tarzda ko‘rsatib berish, texnik vositalarni qo‘llash, reproduktiv, o‘z-o‘zini boshqarish, bayon etish va rag‘batlantirish, nazorat hamda o‘z-o‘zini nazorat qilish singari ish turlaridan foydalaniladi.

So‘zdan foydalanish metodiga:

- 1) instruksiya berish;
- 2) qo‘shimcha tushuntirish;
- 3) ko‘rsatma va buyruqlar;
- 4) og‘zaki baholash;
- 5) o‘z-o‘ziga gapirish va o‘z-o‘ziga buyruq berish;
- 6) rag‘batlantirish;
- 7) umumiy buyruq;
- 8) tahlil qilish;
- 9) so‘z orqali o‘zaro munosabat va h.k.lar kiradi.

Instruksiya berish harakatlar texnikasini o‘rgatish, faoliyat vazifalarini yoki elementlarini bajarish qoidalarini so‘z orqali aniq tushunarli tarzda shug‘ullanuvchilarga yetkazish demakdir.



Tajribalar shuni ko'rsatadiki, bazi jismoniy mashqlar ayrim o'quvchilar tomonidan qiyin o'zlashtiriladi. Shuning uchun arim jismoniy mashqlardan o'quvchilarni estetik tarbiyalash vositasi sifatida foydalanishda ba'zan qo'shimcha tushuntirish talab etiladi, ya'ni ayrim harakatlarni bajarish usuli sifatini yaxshilash hamda chuqurroq bilim berish maqsadida qo'shimcha tarzda turli ko'rgazmalar yordamida izohlash, tushuntirish ishlari olib boriladi.

Ko'rsatma va buyruqlar bu maxsus so'z shaklida o'quvchilarning jismoniy faoliyatini boshqarishdir. Ko'rsatma va buyruq harakatlarni bajarishga oid dastlab qilinadigan ishlarni aniqlash maqsadida qo'llaniladi hamda samarador usullardan biri hisoblanadi.

Akademik N.Ye.Vvedenskiy butun jahonga ma'lum o'z tajribalarida so'zning ishontirish kuchi yordamida qon oqishini to'xtatgan, ichki organlar funksiyalarini, ishlash jarayonlarini o'zgartirgan. Mashxur fiziolog I.P.Pavlov odam uchun so'z eng kuchli ta'sir qiluvchi vosita ekanini tajribalar yordamida asoslab bergan. [4]

Kim bo'lishidan qat'i nazar har bir ma'rifatli, madaniyatli odam shu jumladan, jismoniy tarbiya o'qituvchisi so'zdan foydalana bilish san'atiga ega bo'lishi kerak. Malakali pedagog har qanday masala bo'yicha mazmunan to'g'ri va teran, chiroyli va asosli so'zlash malakasiga ega bo'lishi, o'zining qarashlari to'g'riligiga o'quvchilarni ishontira bilishi, o'quvchilar bilan muloqotlarda o'z fikrini himoyalab va isbotlab bera olishi kerak. Shu bilan bir qatorda amaliyot shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarga so'z bilan ta'sir ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'lmagan o'qituvchi yuqori kasbiy darajaga erisha olmaydi. So'z bilan ta'sir ko'rsatib estetik tarbiyalashda ishontirish, bajariladigan ishning zarurligini tushuntira bilishni o'z ichiga oladi.

Mohirlik bilan qo'yilgan estetik tarbiya zaminida yuzaga keladigan psixik holatlar nihoyatda barqaror bo'ladi. Ular o'quvchilarning o'z kuchiga ishonchini mustahkamlaydi, ularga faollik, halollik, atrofdegilarga munosabat, tetiklik, tashabbuskorlikka intilish, malakali mutaxassis bo'lishga ishtiyoq va barcha vaziyatlarda go'zallikni namoyon qilishga undaydi.

So'z bilan ta'sir qilishning katta ahamiyatini ko'pgina jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport trenerlari yaxshi tushunadilar. Ba'zi o'qituvchilar o'quvchilar bilan dastlab suhbatlashmasdan mashg'ulotlarga qo'ymaydilar. Ayniqsa, bu vaqtda dastlabki suhbat qizlar uchun juda zarur. Chunki ularda qo'zg'alish jarayonlari o'g'il bolalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Huddi shunday suhbat musobaqadan keyin, qachonki, g'alaba qilgan bolalarni "osmondan yerga tushirish" yoki mag'lubiyatdan keyin tinchlantirish, ruhini ko'tarish uchun ham juda zarur.



Jismoniy tarbiya darslarining asosi hisoblangan sport va harakatli o‘yinlar mazmuniga ko‘ra tomonlarning musobaqalashuvi, o‘zaro raqobatlashishni taqozo qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida musobaqa metodi mashg‘ulot o‘tkazish davomida (mazkur mashg‘ulotga kiritilgan alohida harakatlar bilan birgalikda) mustaqil turli sport o‘yini shaklida (mo‘ljal, nazorat va musobaqalar) qo‘llaniladi.

Musobaqa metodi musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o‘tkazishda, g‘oliblarni aniqlash, yutganlarni rag‘batlantirish orqali qatnashchilarda muhim fiziologik va emotsional kayfiyat yaratadi. Musobaqa o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Shu tariqa u jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni estetik tarbiyalashning muhim didaktik imkoniyatlaridan biriga aylanadi.

Musobaqa vaqtida, asosan, raqiblarning o‘zaro to‘qnashuvlari oddiy o‘yindagiga qaraganda ancha ko‘proq namoyon bo‘ladi. Tashabbuskorlik, qat‘iylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, olijanoblik, o‘rtoqlik kabi irodaviy hamda bir qator estetik va axloqiy hislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat, kurashish hudbinlik, o‘ziga bino qo‘yish, qo‘pollik, tarfkashlik va h.k. salbiy xususiyatlarning tarkib topishiga ham imkon berishi mumkin. Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u jismoniy, estetik, axloqiy va ma‘naviy tarbiya sohasidagi o‘z rolini oqlay oladi.

Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan turli metodlar natijasida qo‘lga kiritiladigan ta‘limiy va tarbiyaviy samaraning yuqori darajada bo‘lishini ta‘minlashda bu jarayonga monand metodlar tanlash, dars o‘tishning mazmuni, mohiyati va metodlarini oldindan rejalashtirish, loyihalashtirish muhim didaktik ahamiyat kasb etadi. Ma‘lumki, keyingi vaqtda ta‘lim tizimining barcha bosqichlariga o‘qitishning innovatsion texnologiyalari, noan‘anaviy darslar, interfaol usullar singari qator yangicha yondashuvlar kirib kelmoqda. O‘quvchilarning jismoniy tarbiya saboqlarida turli sport o‘yinlaridan foydalanish borasida ham ana shunday o‘qitish texnologiyalaridan foydalanish mumkin va o‘rnida qo‘llanilsa, ular yaxshi samara beradi.

Quyida shunday ta‘lim usullaridan ayrimlari misol tariqasida keltiriladi. Bu metodlar asosan qishgi mavsumda o‘qituvchilar tomonidan tashkil etiladigan shaxmat darslarida qo‘shimcha mashg‘ulot sifatida kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

«Bumerang» metodi bo‘yicha tarqatma material

Fan «Jismoniy tarbiya»



Izoh: Bu metod o‘quvchida tanqidiy va mantiqiy fikrlash ko‘nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi, xotirani mustahkamlaydi, o‘z qarashlari, asos va dalillarini yozma va og‘zaki tarzda bayon qilishga odatlantiradi (3-ilova).

«Zanjir» metodi bo‘yicha tarqatma material

Jismoniy tarbiya fani bo‘yicha

Jismoniy tarbiya darsi bo‘limlari (yengil atletika, gimnastika, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari, shaxmat) bo‘yicha o‘tilgan mavzularlarning 30 tagacha bo‘lgan turlarini yozadilar (10-15 daqiqa vaqt beriladi). Shaxmat darslarida qo‘shimcha fazifa.

Izoh: Bu metodda jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar o‘zlashtirilgan mazularni yozdirish orqali ularning fikrlash faoliyatini tezlashtirishni ko‘zda tutadi. Bu jarayonda ular o‘zlarining intellektual salohiyatini, taffakurini ishga soladilar. Bevosita o‘quvchilarning jismoniy tarbiya borasidagi bilimlarini aniqlashda ushbu metod juda qulay hisoblanadi. O‘quvchilarning bilimini baholashda o‘tilgan mavzularning soni e‘tiborga olinadi.

(...) 5 baho (...) 4 baho (...) 3 baho qo‘yiladi (3-ilova).

«Zanjir» metodi bo‘yicha tarqatma material

Fan. « Jismoniy tarbiya »

1. O‘quvchining estetik ko‘rinishi haqida.

2. Jismoniy tarbiya darslarida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, o‘ynash (qo‘shimcha kiritilishi mumkin) kabilardagi estetik zavq nimadan iborat? O‘quvchilar shu harakatlarni qilish asnosida oladigan estetik zavq haqida yozadilar.

Izoh: Bu metod jismoniy tarbiya darslariga taalluqli bo‘lgan harakat elementlarini hamda bolalar tomonidan harakat elementlaridagi estetik mazmuni anglash ko‘nikmasini o‘z ichiga olib, o‘quvchilarning fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita o‘quvchilarni jismoniy tarbiya darslari jarayonida harakat elementlarining texnikaviy asoslari (asosi, zvenosi, detali), hamda estetik (estetik zavq, estetik ehtiyoj, estetik did va h.k) ko‘nikmalarini mustahkamlashga yetaklaydi[58] (3-ilova). Bu omillar, o‘z navbatida, jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlarini tavsiflaydi

Assesment texnologiyasi

Izoh: Bu texnologiya Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni estetik tarbiyalanganlik darajasini aniqlash uchun MSNI (maxsus sinov nazorat imtihoni) olish jarayonida qo‘llanadi. Sinfdagi o‘quvchilar 4-5 kichik guruhga bo‘lib, har bir guruhga bittadan jadval asosidagi material tarqatiladi va ular jamoa bo‘lib o‘zaro fikr



almashgan holda jadvaldagi savollarga javob beradilar. To‘g‘ri javob bilan jamoalar bergan javoblar o‘rtasidagi farq aniqlanadi. Bunda o‘quvchilar o‘qituvchi yordamida raqib jamoalarning javoblarini baholaydilar. O‘qituvchi esa, o‘z navbatida, kichik guruhlar faoliyatini nazorat qilib turishi lozim (3-ilova).

### “Zakovat” texnologiyasi

Alifbo tartibida berilgan ushbu xarflarlarga jismoniy tarbiya darslarida olib borilgan sport va harakatli o‘yinlarning nomini o‘quvchilar qayd etib chiqadi.

- |        |        |
|--------|--------|
| 1. A – | 5. D – |
| 2. B – | 6. E – |
| 3. C – | 7. F – |

Izoh: “Zakovat” texnologiyasida o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida o‘tilgan yengil atletika, gimnastika, sport va harakatli o‘yinlarning nomini va darsdan tashqari (katta tanaffuslarda, qo‘shimcha guruh o‘qishlarida, mahallada) vaqtlarda o‘ynaydigan turlarini yozib chiqishni ko‘zda tutadi. Bu texnologiya orqali o‘quvchilar jismoniy tarbiya darslarini qay darajada o‘zlashtirib olganliklari aniqlanadi. Baholash o‘tilgan mavzu soniga qarab hisoblanadi (3-ilova). Shu tariqa jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanishi mumkin bo‘lgan, o‘quvchilarga nisbatan ko‘proq tanish bo‘lgan harakatlar ko‘lami aniqlashtiriladi. Shundan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni estetik tarbiyalash borasidagi didaktik imkoniyatlariga aniqlik kiritiladi. [2]

Yuqorida keltirib o‘tilgan metodlar hamda interfaol usullardan o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida qishgi mavsumda tashkil etish hamda o‘tkazishda keng foydalaniladi. Dars jarayonida o‘quvchilarning mashg‘ulotlar mobaynida o‘zlashtirgan estetik jihatlarni tekshirib olish imkoniyatlari yuzaga keladi.

### Adabiyotlar:

1. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шарҳи. – Тошкент: 1991. – 107 б.
2. Абдуллаева М.А. Оилада мактабгача таълим ёшидаги болаларда эстетик тасаввурларни шакллантириш. Пед.ф.н.Дис. – Т.: 2009. – 169 б.
3. Абдуллаев Ш.Ж. Миллий мафкура ва миллий жисмоний тарбия // “ Баркамол авлодини тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли”. Республика илмий - амалий анжуман тезислар тўплами. – Бухоро: 2002. – Б.166-168.
4. Абдулла Шер, Э., Хусанов Б. Эстетика. – Т.: 2000. – 192 б.
5. Abdullayev A.A. Xalq o‘yinlari vositasida o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish. Diss.Avtoref. Chirchiq-2022 y. 53 b.
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. Тошкент-2005 й. 360 б.
7. Azizova M.A. Estetika (ma’ruza matnlari).– Т.: 2006. – 115 б.



8. Алциаури Л.Ш. Социально – педагогические аспекты вовлечения женщин в физкультурно – спортивную деятельность; Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тбилиси, 1990. – 22с.
9. Аллакулов Х.Х. Баркамол авлод - ватан келажаги.// “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”. Илмий-амалий анжуман материаллари. 1қисм, – Термиз: 2003. – Б. 3-4.
10. Аннамуратова С.К. Педагогические основы эстетического воспитания старшеклассников во внеклассной работе: Дис. ... доктора пед. наук. – Т.: – 1991. – 428 с.
11. Арслонов Т.Р., Солихов А.Г., Салайдинов Б.М. Ўзбек хотин қизларининг жисмоний тарбия билан шуғулланишида “Барчиной”, “Тўмарис” ўйинларининг таъсири.// “Хотин-қизлар ўртасида миллий спорт турлари ва ўйинларини ривожлантириш муаммолари”. Илмий-амалий анжумани маръузалар матни.–Қарши: 2001. – 60 б.
12. Аслонова М. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (Бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарслари мисолида). Пед.ф.н.Дис. – Т.: 2009. – 153 б.
13. Атоев А.К., Носиров М. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлоқий тарбиялаш. –Т.: 1993. – 143 с.