



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ESTETIK TARBIYANING MOHIYATI

Djoldasov Rasul Farxadovich,
Nukus davlat pedagogika instituti
doktoranti
rasuldjoldasov31@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqola jismoniy tarbiya va sportda estetik tarbiyaning mohiyati borasida fikrlar keltirilgan bo‘lib, unda estetik tarbiya jismoniy tarbiya va sport sohasi bilan hamohang tarzda shaxs ongida shakllantirishga yo‘naltirilgan izohlar berilgan.

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, estetika, sport, ta‘lim, jarayon, ong, soha, tabiiy, tatbiq, tarbiya.

Insonning go‘zallikka intilishi qadim zamonlardan beri kuzatiladi. Shu tufayli go‘zallik hali ham tabiiy jarayonlar bilan taqqoslanadi. Tabiiy go‘zallik - bu o‘zgarimas haqiqat, nafislik, elastiklik, tabiatning barcha ranglarining uyg‘unligining nisbati va boshqalar. Qadimda odamlar go‘zallikni asosan tabiatda ko‘rgan bo‘lsa, keyinchalik odamlar o‘z tanalarining go‘zalligiga intila boshladilar[2]. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuviga ijobiy ta‘sir ko‘rsatayotgan jismoniy tarbiyaga nisbatan estetikaga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport shaxsni estetik tarbiyalash usullaridan biriga aylanib bormoqda.

“Estetika” so‘zi yunoncha aisthetikos (sezgi, hissiy idrok bilan bog‘liq) - voqelikning estetik rivojlanishining tabiati va qonunlari, “go‘zallik qonunlariga muvofiq ijod” (Marks) haqidagi fandan olingan. Estetik tarbiya deganda shaxs va voqelik o‘rtasida ma‘lum estetik munosabatni yaratish tushuniladi [2].

Tananing turli qismlarida ma‘lum jismoniy mashqlarni bajarishda ohangdor qomat shakllanadi va harakatlarning nafisligi va go‘zalligi haqida tushuncha paydo bo‘ladi. Jismoniy faollik markaziy asab tizimining rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Doimiy jismoniy mashqlar kuchli mushaklarni hosil qiladi, shuningdek, tanani yanada chidamli va atrof-muhitning salbiy ta‘siriga moslashuvchan qiladi. Bu estetik tuyg‘u, did, g‘oyalarni rivojlantirishga yordam beradi va ijobiy kayfiyat, optimizm va hayotga muhabbat paydo bo‘lishiga yordam beradi.

Sportchilar figurasining go‘zalligi, yuqori darajada tashkil etilgan ritmik tana harakatlari, shuningdek, sport yutuqlari estetikasi bevosita go‘zallikka bog‘liq ekanligini ko‘rish mumkin. Ko‘pgina jismoniy mashqlar san‘atning eng yuqori standartlariga javob beradi. Hatto yuqori malakali yuguruvchilarning o‘z texnikasi



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

bilan masofaga yugurishdagi harakatlari ham doimiy sur'atni saqlab, ma'lum bir tezlik bilan birga harakatlarning yengil va nafis go'zallik hissini yaratadi[1].

Jismoniy tarbiya va sport estetikasini o'rganish predmeti estetik qadriyatlar va mazmuni bo'lib, jismoniy tarbiya va sport sohasida insonning estetik faoliyati turlari va jismoniy madaniyatni estetik nuqtayi nazardan ifodalovchi ong qonunlari sifatida e'tirof etiladi.

Estetik tarbiya va jismoniy tarbiya o'rtasidagi bog'liqlik bir holatda jismoniy tarbiya tufayli shaxsga estetik ta'sir doirasi kuchayishi bilan bog'liq bo'lsa, boshqa holatda estetik tarbiya yordamida jismoniy tarbiyaning ta'siri ta'limda hissiy jihatlarni va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish uchun motivatsiyani o'z ichiga olgan holda yaxshilanadi. Jismoniy tarbiya va estetik tarbiya o'rtasidagi ichki munosabatlar zamonaviy jamiyatda shaxsni tarbiyalash va jismoniy qadr-qimmat estetik standartning bir qismi sifatida asosiy maqsadga asoslanadi [3].

Turli jismoniy mashqlarni bajarishda estetik tarbiyaning o'ziga xos vazifalariga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq estetik did, tushuncha va tuyg'ularni rivojlantirish;
- inson tanasi va uning harakatlariga, ichki va tashqi go'zalligiga to'g'ri estetik baho berishni shakllantirish;
- insonning barkamol rivojlanishi maqsadiga erishish asosida jismoniy takomillashtirish jarayonini tushunish;
- sport tadbirlari ishtirokchilari va ularning atrofidagi harakatlarida go'zallikni aniqlash, sport an'analariida nafislikni topish qobiliyatini rivojlantirish.

Estetik tarbiya jarayonida odamda turli estetik ehtiyojlar yuzaga keladi. Bundan tashqari, nafaqat go'zallikka qoyil qolish va uning turli xil ifodalarida idrok etish qobiliyatini rivojlantirish, balki, asosan, uni o'z amaliy harakatlarida amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun sport bilan shug'ullanish katta istiqbolga ega. Jismoniy mashqlarni bajarishda odam turli xil nafis harakatlarni, ularning go'zalligini, nafisligini yaratishi va takrorlashi mumkin.

Jismoniy tarbiya doirasidagi estetik tarbiyani quyidagi usullar bilan tavsiflash mumkin:

- bunday mashqlarning go'zalligiga qoyil qolish tuyg'usini uyg'otish uchun jismoniy mashqlarni ekspressiv va emotsional tushuntirish va ko'rsatish;
- ilhomlantiruvchi harakat va ishlarning dolzarb namunasi;



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakatlarning go'zalligini ijodiy ifodalashni amaliyotda o'rgatish.

Shuni ham unutmaslik kerakki, san'at jismoniy tarbiyaning ajralmas elementi hisoblanadi. Musiqiy hamrohlik va harakatlarni bajarishning maxsus ritmi katta e'tibor talab qiladi. Shuni ham unutmasligimiz kerakki, spektakl ajoyib bo'lishi, tomoshabinlarda katta qiziqish uyg'otishi va unutilmas taassurot qoldirishi uchun ma'lum bir sport tadbiri uchun sport anjomlari va liboslarining maxsus elementlarini tanlash kerak. Bu tomoshabinlarga harakatlarning go'zalligi va nafisligidan estetik zavq tuyg'usini beradi va shu bilan ma'naviy boyitiladi va go'zal ga tegish imkoniyatini oladi.

Demak, insonning estetik tarbiyasi jismoniy tarbiya va sport vositasida yuzaga keladi. Nafislik, yengillik, silliqlik, nafislik, go'zallik, harakatlarning nozikligi va aniqligi boshqalar orasida zavq va shavq keltirishi mumkin. Ajoyib va rang-barang sport tomoshalarini ko'rishdan odam ko'rgan narsasidan juda ko'p ijobiy his-tuyg'ular va taassurotlarga ega bo'lib, uning estetik ehtiyojlarini qondirishga olib keladi. Jismoniy tarbiya va sport insonni "chiroyi"ni sevishga, ko'rishga va his etishga o'rgatadi, inson madaniyatining estetik darajasini oshiradi, uning ruhiy dunyosini ma'naviy qadriyatlar bilan to'ldiradi. Estetik madaniyatning yuksak darajasi insonga tabiiy go'zallikdan soxta go'zallikni ajrata olish imkonini beradi, o'z harakatlari bilan ezgulik va go'zallikni yaratishga va ularni butun dunyoga yoyishga hissa qo'shadi.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Fang'ona-2019 y. 217 b.
2. Махмудов Б.А. Бошланғич синф ўқувчиларини эстетик тарбиялашнинг дидактик имкониятлари. Дисс.Автореф. Нукус-2018 й. 32 б.
3. Махмудов В.А. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash mexanizmini takomillashtirish. Monografiya. Chirchiq-2023 y. 142 b.