



JISMONIY TARBIYANING ESTETIK FUNKSIYASI

	<p><i>Arabboyev Qahramon Tohirjonovich</i> <i>Qo‘qon davlat pedagogika instituti dotsenti</i></p>
	<p><i>Tohirjonov Hojiakbar Qahramonjon o‘g‘li</i> <i>Qo‘qon davlat pedagogika instituti talabasi</i></p>

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya insonning nafaqat jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki uning estetik his-tuyg‘ularini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Estetik funktsiya jismoniy mashqlar orqali go‘zallik, uyg‘unlik va didni shakllantirishni nazarda tutadi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning estetik funksiyasi, uning inson hayotidagi o‘rni va ijtimoiy ahamiyati haqida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: Barkamol inson tarbiyasi, estetika, estetik tarbiya, jismoniy tarbiyaning estetik funksiyasi.

Har bir shaxsning har tomonlama kamol topishi jamiyatning barqaror taraqqiyotida muhim ahamiyatga ega. Barkamol insonni tarbiyalash va jamiyatni rivojlantirish bir-biri bilan chambarchas bog‘liq jarayonlar hisoblanadi. Inson kamoloti uchun yaratilgan shart-sharoitlar jamiyatning yuksalishi uchun asosiy poydevor vazifasini o‘taydi. Shu boisdan, har bir shaxsning o‘z ustida ishlashi va jamiyat manfaatlariga xizmat qilishi muhim ahamiyatga ega. Barkamol inson – bu o‘zini rivojlantirishga intilib, jamiyatga foyda keltiradigan, ma‘naviy, jismoniy va aqliy jihatdan yuksak sifatlarini namoyon etuvchi shaxsdir. Har birimiz barkamol inson bo‘lishga intilamiz va bu intilish jamiyat taraqqiyotining asosi hisoblanadi.

Barkamol inson tarbiyasida estetik tarbiya muhim ahamiyatga ega bo‘lib, insonning nafaqat aqliy va ma‘naviy rivojlanishini, balki go‘zallikni anglash, his qilish va yarata olish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Estetik tarbiya orqali inson o‘zidagi nafosatni qadrlash tuyg‘usini rivojlantiradi va hayotga ijodiy yondashishni o‘rganadi. Estetik tarbiya barkamol inson tarbiyasining ajralmas qismi bo‘lib, u insonning hayotga bo‘lgan qarashlarini kengaytiradi, ma‘naviy va ijodiy rivojlanishiga yordam beradi. Jamiyatda estetik tarbiyaning rivojlanishi orqali barkamol avlodni shakllantirish mumkin. Shu boisdan, estetik tarbiya oilada, ta‘lim muassasalarida va ijtimoiy muhitda doimiy ravishda e‘tibor markazida bo‘lishi lozim.

Estetika — bu go‘zallikni tushunish, his qilish va qadrlash qobiliyatidir. Estetik tarbiya — insonning go‘zallikni his qilish, anglash va qadrlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan jarayon. Bu tarbiya insonning shaxs sifatida kamol topishida, ma‘naviy dunyosini boyitishda va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo‘lishida muhim ahamiyatga ega. Inson uchun estetik tarbiya zarur, chunki u shaxsning ma‘naviy, hissiy va axloqiy rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi. Estetik qadriyatlar bilan boyitilgan inson jamiyatda muvaffaqiyatli bo‘lib, o‘z hayotini mazmunli va go‘zal qilishga intiladi. Shu sababli, estetik tarbiya bolalikdan boshlab har bir insonning hayotiy ta‘lim-tarbiyasining ajralmas qismi bo‘lishi kerak.





Jismoniy tarbiya esa insonning jismoniy salomatligi, aqliy va hissiy rivojlanishini ta'minlaydi. Shuningdek, jismoniy tarbiya insonning estetik tarbiyasiga ham ma'lum darajada ta'sir kuchiga ega. Jismoniy tarbiyaning estetik funksiyasi jismoniy tarbiya jarayonida insonning harakatlaridagi uyg'unlik, qomat chiroyi va umumiy tashqi ko'rinishdagi go'zallikni rivojlantirish orqali namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya insonning jismoniy sog'lig'ini yaxshilash bilan birga, uning estetik tarbiyasida ham muhim rol o'ynaydi. Bu ikki tushuncha bir-birini to'ldiradi va insonning tashqi go'zalligi, harakat uyg'unligi va umumiy madaniyati shakllanishida katta ahamiyat kasb etadi. Quyida jismoniy tarbiyani insonning estetik tarbiyasidagi ahamiyati to'g'risida so'z yuritmoqchimiz.

1. Qaddi-qomat va tashqi ko'rinishdagi go'zallik. Jismoniy mashqlar inson qomatining to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Mashqlar orqali mushaklarning uyg'un rivojlanishi, to'g'ri qomat va tashqi ko'rinishdagi nafislik shakllanadi. Bu esa nafaqat estetik go'zallikni, balki sog'liqni mustahkamlashni ham ta'minlaydi. Chiroyli qomat, sog'lom tananing shakllanishi va yaxshi muvozanat estetik go'zallikning ajralmas qismidir.
2. Harakatlardagi nafislik va uyg'unlik. Jismoniy tarbiya orqali inson harakatlarini nazorat qilishni, ularni nafis va samarali bajarishni o'rganadi. Gimnastika, raqs yoki sportning boshqa turlari insonning harakatlaridagi uyg'unlikni rivojlantiradi. Bu jarayon insonning o'z tana harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini oshiradi. Natijada esa, insonning umumiy estetik qiyofasini shakllantiradi.
3. Go'zallikni his qilish va qadrlash. Jismoniy tarbiya faqat jismoniy mashqlarga cheklanib qolmay, balki go'zallikni his qilishni o'rgatadi. Masalan, sportning badiiy turlari (badiiy gimnastika, figurali uchish, sinxron suzish, sport raqsi va b.) nafaqat jismoniy faoliyatni, balki ijodiy yondashuvni ham talab qiladi. Bu orqali insonning estetik didi rivojlanadi va ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
4. Ruhiy va hissiy holatni yaxshilash. Jismoniy tarbiya insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom tanada go'zal fikr shakllanadi degan tamoyil asosida, jismoniy faollik o'zini yaxshi his qilishga yordam beradi. Yaxshi ruhiy holat esa insonning ichki va tashqi go'zalligini to'ldiradi.

Sport va jismoniy tarbiya orqali estetik qadriyatlarni jamiyatga singdirishda juda ham samarali vositadir. Sportchilarning nafis va uyg'un harakatlari, sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq faoliyatlari boshqalar uchun o'rnak bo'ladi. Bu esa estetik tarbiyaning ommalashishiga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyani amalga oshirish uchun jismoniy mashg'ulotlarni nafaqat sog'liqni mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, balki go'zallikni his qilish va ifodalash vositasi sifatida ham tashkil qilish kerak. Bunda jismoniy mashqlar, sport turlari va harakatlarning estetikasini anglashga alohida e'tibor qaratiladi. Quyida jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyani amalga oshirish usullari keltiramiz:

1. Harakatlarning nafisligini rivojlantirish.

Texnikaning mukammalligi: Mashqlarni to'g'ri va nafis bajarishga e'tibor qaratish. Masalan, gimnastika yoki raqs harakatlarining muvozanatli va ritmik bajarilishi.

Qomatni to'g'ri ushlab va yurish: To'g'ri va go'zal qomatni saqlashga o'rgatish. Bu orqali tashqi ko'rinish va o'ziga ishonch hissi yaxshilanadi.

Koordinatsiya va muvozanat: Harakatlarning aniqligi va uyg'unligini rivojlantirish orqali harakatlar estetikasini shakllantirish.





2. Tabiat bilan uyg'unlikda mashg'ulotlar o'tkazish.

Ochiq havoda mashg'ulotlar: Tabiat qo'ynida sport bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy estetik zavq beradi. Bu dam olishni hamda go'zallikni his qilishni kuchaytiradi.

Estetik muhit yaratish: Mashg'ulotlarni go'zal joylarda (bog', stadion) o'tkazish insonning tabiatdagi go'zallikni his etishini oshiradi.

3. Raqs va gimnastika elementlarini qo'llash.

Badiiy gimnastika: Bu sport turi harakat estetikasini rivojlantirish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi. U orqali harakatlarning nozikligi va ritmik uyg'unligi shakllanadi.

Sport raqslari: Raqs orqali go'zallikni yaratish va his qilishni o'rgatish mumkin. Raqs harakatlari tananing estetik rivojlanishiga xizmat qiladi.

4. Sport turlarining estetik jihatlarini ochib berish.

Yengil atletika: Yugurish yoki sakrashda texnikani mukammallik darajasida bajarishning estetikasiga e'tibor qaratish.

Suzish: Harakatlarning suvdagi nafisligi va uyg'unligini rivojlantirish.

Gimnastika va akrobatika: Harakatlar plastikasi va kombinatsiyalarni go'zal shaklda bajarishga o'rgatish.

5. Musiqa va ritmni qo'llash.

Mashqlarni musiqa ritmi ostida bajarish harakatlarni uyg'un va estetik qiladi. Masalan: Gimnastika mashqlarida musiqa yordamida harakatlarni moslashtirish.

Yengil fitness yoki aerobika mashg'ulotlarida musiqa bilan ishlash.

6. Musobaqa va chiqishlarni tashkil etish.

Ko'rgazmali chiqishlar: Sportchilarning badiiy va nafis chiqishlarini tashkil etish orqali go'zallikni namoyon etish.

Musobaqalar: Sportning estetik tomonlarini ommalashtirish uchun jamoaviy chiqishlar, maxsus shou dasturlar uyushtirish.

7. Jismoniy mashg'ulot madaniyatini shakllantirish.

Estetik kiyim tanlash: Sport mashg'ulotlarida estetik jihatdan chiroyli va qulay sport kiyimlarini tanlash, bu insonda chiroyli ko'rinish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Tozalik va ozodalik: Mashg'ulotlar uchun ajratilgan joylarning tartibli va ozoda bo'lishiga e'tibor qaratish.

8. Yaxshi namunalardan ilhomlantirish.

Go'zal harakatlar namoyishi: Mashg'ulot paytida mashhur sportchilar yoki o'qituvchi tomonidan go'zal va texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan harakatlarni ko'rsatish.

San'at va sportning uyg'unligi: Badiiy gimnastika, suzish yoki sport raqslari kabi yo'nalishlarda san'at elementlarini sport bilan birlashtirish.

Xulosa o'rnida shuni aytilish mumkinki, jismoniy tarbiya insonning estetik tarbiyasida asosiy o'rinlardan birini egallaydi. U nafaqat sog'liqni yaxshilaydi, balki go'zal tashqi ko'rinish, nafis harakatlar va ichki dunyosining boyligini oshiradi, hayotni yanada mazmunli qilishga xizmat qiladi.





Jismoniy tarbiya va estetikaning uyg'unligi har bir insonning shaxsiyati va madaniyatini boyitishda muhim vositadir. Shuningdek, jismoniy tarbiya orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzi va estetik madaniyat targ'ib etiladi. Shu sababli, jismoniy tarbiya estetik tarbiyaning ajralmas qismi sifatida har bir inson hayotiga kiritilishi zarur. Mashg'ulotlarni nafosat va uyg'unlikni hisobga olgan holda tashkil qilish barkamol inson tarbiyasida samarali vositadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
2. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 39-43.
3. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
4. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "The effect of physical activity of different intensity on the female organism." *international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.*
5. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
6. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. "Talabalar Jismoniy Tarbiyasining Dolzarb Muammolari". *Miasto Przyszłości*, vol. 54, Nov. 2024, pp. 1020-2, <https://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/5357>.

