

PAPER

TALABALARNING JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA ESTETIK KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISHNI MUHIM OMILLARI

Usarov Murodjon Mamarasul o‘g‘li^{1,*}

¹Andijon davlat pedagogika instituti mustaqil tadqiqotchisi

* usarov863@gmail.com

Abstract

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida estetik kompetensiyalarini shakllantirish va undagi muhim omillarni o‘rganishga qaratilgan. Estetik kompetensiyalarni rivojlantirishda eng muhim omillar va uni aynan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qanday amalga oshirilishi haqida batafsil yoritilgan.

Key words: estetik kompetensiya, pedagogik tamoyil, milliy madaniyat, tarbiya, ijodiy rivojlanish, muhim omillar, murakkab harakat kombinatsiyalari, raqs va ritmik harakatlar, ijodiy harakatlar.

KIRISH

Bugungi ta‘lim tizimida shaxsni nafaqat jismoniy jihatdan, balki estetik va madaniy jihatdan rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi (Peterson, 2017). Estetik kompetensiya — shaxsning go‘zallikni anglash, baholash va yaratishga bo‘lgan qobiliyati, u nafaqat hissiy sezgirlikni, balki ijodiy tafakkur, madaniy xulq-atvor va shaxsiy estetik didni ham o‘z ichiga oladi (Davis, 2021).

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalar estetik kompetensiyasini rivojlantirishda samarali

vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotlar orqali nafaqat harakatlarning uyg‘unligi va koordinatsiyasi, balki ritmni idrok etish, jamoaviy hamkorlik va ijodiy ko‘nikmalar shakllanadi (Qodirov, 2017). Shu bilan birga, mashg‘ulotlarda milliy va madaniy komponentni qo‘shish talabalarda milliy o‘zlikni anglash va an‘anaviy qadriyatlarga hurmatni rivojlantirishga xizmat qiladi (Karimov, 2019).

Estetik kompetensiya shakllanishida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining pedagogik ahamiyati quyidagi jihatlarida namoyon bo‘ladi: Hissiy

Compiled on: January 17, 2026.

Copyright: ©2026 by the authors. Submitted to Advances in Science and Education for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](#).

sezgirlikni rivojlantirish – talabalar go‘zallikni, ritm va harakat uyg‘unligini idrok etishni o‘rganadilar; Ijodiy tafakkur va fantaziyaning mustahkamlash – kombinatsion va ijodiy harakatlar orqali estetik idrok rivojlanadi; madaniy va milliy o‘zlikni shakllantirish – milliy o‘yinlar va an‘anaviy elementlar orqali estetik va madaniy tafakkur boyitiladi; jamoaviy madaniyat va kommunikatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish – jamoaviy mashg‘ulotlar orqali talabalar hamkorlik va mas‘uliyatni o‘rganadilar (Kuznetsova, 2021). Shu bois, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida estetik kompetensiyani rivojlantirishning muayyan omillarini aniqlash va metodik jihatdan tizimli yondashuvni yaratish pedagogik va ilmiy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Estetik kompetensiya shakllanishida harakatlarning uyg‘unligi va go‘zallikni idrok etish muhim rol o‘ynaydi (Anderson & Smith, 2018). Bu jarayon talabaga nafaqat tananing individual koordinatsiyasini, balki harakatlarning ritmik uyg‘unligi va estetik go‘zalligini sezish qobiliyatini beradi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabalar mushaklarning uyg‘un ishlashini, tana holatini boshqarishni, balansni saqlashni va murakkab harakat kombinatsiyalarini bajarishni o‘rganadilar. Bularning barchasi estetik idrokni shakllantirishga xizmat qiladi, chunki harakatlar faqat texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi emas, balki ularning go‘zallik va uyg‘unlik mezonlariga javob berishi ham muhim.

Mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan metodlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Murakkab harakat kombinatsiyalari – gimnastika, akrobatik elementlar va koordinatsion mashqlar orqali talabalar mushak uyg‘unligi va tana holatini nazorat qilishni o‘rganadilar. Bu esa estetik sezgirlikni rivojlantiradi.

Raqs va ritmik harakatlar – raqs elementlari va ritmik mashqlar orqali talabalar ritmni idrok etish va harakatlarning musiqiy uyg‘unligini his qilish qobiliyatini rivojlantiradilar (Brown Davis, 2020).

Ijodiy harakatlar – talabalar murakkab va ijodiy harakat kombinatsiyalarini bajarish orqali estetik tafakkurini va ijodiy sezgirligini mustahkamlaydilar.

Shu bilan birga, harakat uyg‘unligi bilan ishlash estetik kompetensiyani rivojlantirish bilan birga, talabalarda jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya va mushaklar uyg‘unligini oshirishga yordam beradi. Ularning tana xabardorligi va harakatlarni boshqarish qobiliyati oshgani sayin estetik did ham yanada boyib boradi. Harakatlarning uyg‘unligi va ijodiy mashqlar orqali talabada estetik idrokni shakllantirish va rivojlantirish tamoyili shuni bildiradiki, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat mushaklar va koordinatsiya qobiliyatini oshirishga, balki talabaning estetik hissiyatini va tafakkurini boyitishga ham xizmat qiladi. Bu tamoyil quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

Harakat uyg‘unligini rivojlantirish: Talabalar murakkab harakat kombinatsiyalarini bajarish orqali mushaklar uyg‘unligini, tana muvozanatini va koordinatsiyani o‘rganadilar. Har bir harakatning estetik jihatdan uyg‘un bajarilishi estetik idrokni shakllantiradi. Ijodiy mashqlarni qo‘llash: Talabalarga harakatlarni ijodiy tarzda bajarish imkoniyati berilganda, ular o‘zining individual estetik qarashlarini namoyon eta oladi. Bu ijodiy yondashuv harakatlarga estetik go‘zallik, ritm va fantaziya elementlarini kiritishga yordam beradi.

Ritm va musiqiy uyg‘unlikni his qilish: Harakatlar ritm va musiqiy fon bilan uyg‘unlashtirilganda, talabalar harakatlarning estetik qiymatini chuqurroq anglaydi. Shu orqali estetik sezgirlik va ritmni idrok etish qobiliyati mustahkamlanadi. Talabaning individual estetik didini rivojlantirish: Harakat uyg‘unligi va ijodiy mashqlar orqali talabalar go‘zallikni anglash, harakatlarning nafisligi va uyg‘unligini baholashni o‘rganadilar. Bu esa ularning estetik tafakkurini va hissiy sezgirligini oshiradi. Jamoaviy estetik tajriba: Mashg‘ulotlar jamoaviy tarzda o‘tkazilganda, talabalar nafaqat o‘z estetik idroklarini rivojlantiradi, balki boshqa talabalar bilan uyg‘un harakat qilish va estetik muvozanatni his qilishni o‘rganadilar. Shu tarzda, harakatlarning uyg‘unligi va ijodiy mashqlar pedagogik tamoyili jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabalar estetik kompetensiyasini rivojlantirishning asosiy mexanizmi hisoblanadi. U ijodiy va estetik jihatlarni jismoniy rivojlanish bilan uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi va talabaning shaxsiy, estetik va madaniy salohiyatini oshiradi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ritm

va musiqiy harakatlar estetik sezgirlikni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi (Chen & Li, 2019). Ritmga asoslangan mashqlar talabalarga harakatlarni musiqiy uyg'unlikda bajarishni, vaqtni to'g'ri taqsimlashni va harakatlarning go'zalligini his qilishni o'rgatadi. Masalan, raqs mashg'ulotlari, jamoaviy harakatlar, ritmik kombinatsiyalar va musiqiy fon bilan uyg'unlashtirilgan jismoniy mashqlar estetik did va hissiy javobni rivojlantiradi.

Ritm, harakat uyg'unligi va hissiy javob orqali estetik didni mustahkamlash. Bu tamoyil talabalarni nafaqat harakatlarni texnik jihatdan mukammal bajarishga, balki ularni estetik go'zallik va uyg'unlik mezonlari asosida his qilishga o'rgatadi.

Milliy xalq o'yinlari va an'anaviy harakatlar talabalar estetik kompetensiyasi bilan birga madaniy o'zlikni shakllantirishga xizmat qiladi (Karimov, 2019). Mashg'ulotlarda milliy elementlar, qadimiy o'yinlar va urf-odatlar qo'llanilganda, talabalar milliy qadriyatlarga hurmat, tarixiy tajriba va madaniy tafakkurni rivojlantiradilar. Bu esa nafaqat estetik, balki madaniy kompetensiyani ham mustahkamlaydi.

Milliy-madaniy qadriyatlarga hurmat va an'anaviy estetik elementlarni mashg'ulotlarda qo'llash. Shu orqali talabalar o'z milliy o'zligini anglaydi va harakatlar orqali milliy madaniyatni idrok etadi.

Estetik kompetensiya faqat individual mashg'ulotlar orqali rivojlanmaydi, balki jamoaviy faoliyat orqali ham mustahkamlanadi (Kuznetsova, 2021). Jamoaviy o'yinlar, musobaqalar, kombinatsion mashqlar va guruhdagi ijodiy harakatlar talabalarni hamkorlik qilishga, boshqalar bilan uyg'un harakat qilishga va estetik uyg'unlikni birgalikda his qilishga o'rgatadi. Jamoaviy tajriba va kommunikatsiya orqali estetik va madaniy kompetensiyani mustahkamlash. Bu tamoyil shuni ta'minlaydiki, talabalar estetik va madaniy sezgirlikni nafaqat o'z harakatlarida, balki guruhdagi umumiy uyg'unlik va jamoaviy madaniyatda ham rivojlantiradilar.

Mashg'ulotlarda ijodiy vazifalar va murakkab kombinatsiyalar estetik tafakkur va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi (Abdullayeva, 2020). Masalan, raqs, gimnastika, milliy xalq o'yinlari va musiqiy harakatlar orqali talabalar estetik sezgirlikni, ijodiy yondashuvni va tanani boshqarish qobiliyatini

oshiradilar. Murakkab kombinatsiyalar va ijodiy mashqlar talabalarni nafaqat harakatlarni mukammal bajarishga, balki ularni estetik va ijodiy go'zallik mezonlari asosida ijro etishga o'rgatadi. Ijodiy va kombinatsion mashqlar orqali estetik kompetensiyani boyitish. Shu bilan talaba o'z harakatlarini ijodiy tafakkur va estetik did bilan uyg'unlashtiradi, harakatlarda go'zallik va uyg'unlikni his qiladi.

Estetik kompetensiyani rivojlantirish metodik tizim asosida amalga oshirilganda samaradorlik sezilarli darajada oshadi (Olimov & Tursunova, 2021). Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashuvchi, pedagogik tamoyillar asosida tashkil etilgan va fanlararo integratsiya bilan boyitilgan bo'lishi lozim.

Metodik tizimning asosiy jihatlari:

Mashg'ulotlar estetik va jismoniy rivojlanishni uyg'unlashtiruvchi tarzda bosqichma-bosqich olib borilishi;

Har bir mashg'ulot harakat uyg'unligi, ritm va ijodiy kombinatsiyalar asosida rejalashtirilishi;

Milliy va madaniy elementlarni mashg'ulotlarga integratsiya qilish orqali talabalar estetik va madaniy kompetensiyasini oshirish;

Jamoaviy va individual faoliyatni uyg'unlashtirish orqali talabalar kommunikatsiya, hamkorlik va estetik idrokni rivojlantirish. Tizimli, bosqichma-bosqich va metodik yondashuvni qo'llash. Shu tarzda estetik kompetensiyani rivojlantirish nafaqat samarali, balki talabalar uchun qiziqarli va ijodiy jarayon sifatida tashkil etiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatlar uyg'unligi, ritm, ijodiy va milliy-madaniy komponentlarni hisobga olgan pedagogik yondashuv talabalar estetik kompetensiyasini sezilarli darajada rivojlantirishga yordam beradi (Davis, 2021; Brown & Davis, 2020).

Tadqiqot natijalariga ko'ra, mashg'ulotlarda talabalar go'zallikni idrok etish, harakatlarning ritmik va estetik uyg'unligini o'rganadilar. Murakkab kombinatsiyalar, raqs va gimnastika elementlari estetik sezgirlik va ijodiy tafakkurning shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, milliy xalq o'yinlari va an'anaviy harakatlarni

mashg'ulotlarga kiritish talabalarda milliy-madaniy o'zlikni anglash, milliy qadriyatlarga hurmatni rivojlantirish va tarixiy tajribani idrok etish imkonini beradi. Jamoaviy mashg'ulotlar va kombinatsion o'yinlar talabalarni bir-biri bilan uyg'un ishlashga, ritmik va estetik muvozanatni his qilishga o'rgatadi. Bu esa nafaqat individual, balki jamoaviy estetik kompetensiyani mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg'ulotlarda ijodiy vazifalar va murakkab harakat kombinatsiyalari estetik tafakkur, hissiy sezgirlik va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, talabalarga harakatlarni nafaqat texnik, balki estetik va ijodiy jihatdan ifodalash imkonini beradi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakat uyg'unligi, ritm, milliy-madaniy elementlar va ijodiy yondashuvni tizimli qo'llash talabalarda estetik kompetensiyani rivojlantirishning samarali mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarda yuqoridagi pedagogik omillarning uyg'unligi talabalarning estetik sezgirliги, madaniy tafakkuri va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini sezilarli darajada oshiradi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish 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. Ijtimoiy fanlarda innovasiya onlayn ilmiy jurnali 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

1. Abdullayeva, M. (2020). Darslik Talabalarda estetik kompetensiyani rivojlantirishning pedagogik asoslari. Toshkent: O'zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti.
2. Karimov, S. (2019). o'quv qo'llanma Milliy xalq o'yinlarining ta'lim jarayonidagi roli. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Olimov, R., & Tursunova, D. (2021). Pedagogik jarayonda milliy o'yinlardan foydalanish metodikasi. Pedagogika va psixologiya jurnali, 3(4), 55–66.
4. Qodirov, A. (2017). o'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida estetik didni rivojlantirish. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.
5. Peterson, M. (2017). The role of cultural heritage in developing aesthetic skills. Journal of Arts Education, 9(1), 33–47.
6. Anderson, J., & Smith, L. (2018). Cultural games in higher education: Enhancing aesthetic competence. Journal of Educational Research, 45(2), 123–135.
7. Brown, R., & Davis, P. (2020). National games as a tool for cultural and aesthetic development. International Journal of Pedagogy, 12(3), 45–59.
8. Chen, H., & Li, X. (2019). Integrating traditional games in student education. Asian Journal of Educational Methods, 7(1), 67–78.
9. Davis, K. (2021). Aesthetic competence in higher education. Educational Studies, 54(4), 200–215.
10. Kuznetsova, T. (2021). Traditional games and students' social and cultural competence. Pedagogical Innovations, 18(2), 88–99.

1. Abdullayeva, M. (2020). Darslik Talabalarda estetik kompetensiyani rivojlantirishning